همسة فى أذن الرجال :

١٠ عيوب تقلل من جاذبيتك وتنفر النساء منك !

- كيف تتهيأ للقاء المرأة ؟ وكيف تكسب ودها ؟
- الروائح الكريهة كفيلة بإيقاف استجابة الزوجة للعواطف !
- الرجل المدخن مرفوض اجتماعيا وزوجيا وعاطفيا ؟
- الكرش الضخم حاجز منيع بين الزوجين .. كيف تتخلص منه ؟
- كيف تتأقلم مع مشكلة سقوط الشعر والصلع ؟

دكتور / أيمن الحسيني

مكتبة ابن سينا

نسخة خاصة بتطبيق مكتبة كتب مجانية
على جوجل بلاى
وموقع كتاب اف ام


12:07
مكتبة كتب مجانية
حمل الان
ليصلك احدث
الكتب
اول باول

اسم الكتـــــاب : ١٠ عيوب تقلل من جاذبيتك وتنفر النساء منك
اسم المـــؤلف : د. أيمن الحسينى
اسم الناشـــــر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم
رقـم الإيـداع : ١٣٤٨١ / ٢٠٠٢
الترقيم الدولى : 977-271-586-4

جميع الحقوق محفوظة للناشر
لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع
الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة

■ عيوب فى مظهرك وسلوكياتك تنغّص الحياة الزوجية!

الرجل يريد من زوجته أن تظهر له دائمًا متزيّنة.. جذابة.. أنيقة.. رشيقة وإن بدا منها تقصير انزوى عنها ولعن حظه العاثر.. فى حين أن كثيرًا من الرجال لا يهتم بأن يبدو جذابًا لزوجته أو يحاول التخلص من عيوبه المنفّرة!!

قالت إحدى الزوجات: إنه لا يستحم إلا بعد الجماع ولذا يجب علىّ أن أتحمل رائحته الكريهة طوال فترة الجماع!

وجاءنى زوج فى العيادة يقول: إن زوجتى لم تعد تتحملنى بهذا الكرش الضخم الذى يكتم أنفاسها أثناء الجماع.. أرجوك خلّصنى منه!

إن ثمة عيوبًا فى مظهر الرجل وسلوكياته قد تخجل الزوجة من مصارحته بها وقد لا يتنبّه لها الرجل أو يعيرها اهتمامًا فى حين أنها قد تمثل مشكلات كبيرة للزوجات مما يقل بالتالى من تحمسهن للمشاركة العاطفية والجنسية.فالعدل يقول : لابد أن تُحسّن كذلك يارجل من مظهرك أمام زوجتك وأن تعمل على تغيير ما بك من عيوب تقلل من جاذبيتك أو قد تدعو زوجتك للنفور منك!

وإذا لم تكن متزوجًا، فاحرص على تلافى العيوب التى تقلل من جاذبية الرجل فى عيون النساء حتى تنجح بالفوز بزوجة جميلة وفيّة.

والسؤال الآن : ما هى هذه العيوب التى يُجمع أغلب النساء على أنها تقلل من جاذبية الرجل فى عيونهن أو قد تسبب لهن نفوراً منه؟

إن العيوب كثيرة...

لكننا سنتناول فى هذا الكتاب الطبى أبرز العيوب والمشكلات الصحية والسلوكية القابلة للعلاج والتصحيح.. والتى قد تخجل الزوجة من مصارحة زوجها بها، والتى أيضًا قد لا يتنبّه لها الزوج، ليعمل على إصلاحها لتحقيق مزيد من التقارب والتآلف بين الزوجين.

■ قلدوا يا رجال رسول الله – صلى الله عليه وسلم:

ولكن ماذا جاء فى السنة النبوية حول هذا الموضوع؟

إن ما ذكرته الأحاديث النبوية الشريفة يدل على ضرورة أن يهتم الزوج بالتزين لزوجته وأن يتهيأ للقياها مثلما يحب أن تتزين وتتهيأ له.

■ التهيؤ للقاء الزوجة :

قال تعالى : **﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾** [البقرة/ ٢٢٨] قال ابن عباس– رضى الله عنهما–: إنى لأتزين لامرأتى كما تتزين لى[١] .

■ الله جميل يحب الجمال :

عن عائشة – رضى الله عنها– قالت: كان نفر من أصحاب رسول الله – صلى الله عليه وسلم– ينتظرونه، فخرج يريدهم، فجعل يُسوِّى شعر رأسه ولحيته، قالت: فقلت: يارسول الله وأنت تفعل هذا؟ قال: "**نعم إذا خرج الرجل إلى إخوانه فليُهيئ من نفسه فإن الله جميل يحب الجمال**"[٢]

■ إكراه الفتيات على الرجل القبيح! :

وأورد ابن الجوزى فى كتابه المؤلف فى أخبار عمر بن الخطاب– رضى الله عنه– بسنده عن هشام ابن عروة عن أبيه قال: قال عمر – رضى الله عنه–: لا تكرهوا فتياتكم على الرجل القبيح فإنهن يُحببن ما تحبون.

---

(١) أخرجه وكيع وعبد بن حميد وابن أبى حاتم، انظر الدر المنثور (١/٢٧٦)، وابن جرير الطبرى فى تفسيره (٢/٢٧٦)، وذكره ابن كثير فى تفسيره (١/٢٧١).

(٢) ذكره صاحب الكتر الثمين بلفظ "إن الله جميل يحب الجمال" حديث رقم (٦٧٤).

■ خلصنى منه يا أمير المؤمنين! :

قال أبو الفرج فى كتاب النساء : أتت امرأة إلى عمر بن الخطاب بـــزوج لها أشعث أغبر فقالت: يا أمير المؤمنين لا أنا ولا هــذا[1] ؛ خلصنـــى منـــه فنظر عمر فعرف ما كرهت منه، فأشار إلى رجل فقال: اذهب به فحمِّمـــــه، وقلِّم أظافره، وخُذ من شعره، وأْتِنى به، فذهب ففعل ذلك ثم أتى فأومأ[2] إليه عمر أن خُذ بيدها-، وهى لا تعرفه- فقالت: يا عبد الله ســبحان الله!! أبيــن يَدَىْ أمير المؤمنين تفعل هذا؟! فلما عرفته ذهبت معه، فقال عمر -رضـــى الله عنه-: هكذا فاصنعوا معهن فوالله إنهن ليحببن أن تتزينوا لهن كما تحبون أن يتزيَنّ لكم!



(١) لا نلتقى ولا نتفاهم .

(٢) أومأ : أشار .



الكرش الضخم

مشكلة تسىء إلى منظر الرجل وتعترض استمتاع الزوجين ببعضهما!

■ أضرار ومخاطر الكرش

الكرش الضخم مشكلة جمالية وصحية وزوجية .. فهو مشكلة جمالية لأنه حتمًا يسىء إلى منظر الرجل ويقلل من جاذبيته ويعترض رشاقته ولياقته .

وهو مشكلة صحية لأنه يهدد بحدوث متاعب صحية عديدة .. كما سيتضح.

وهو مشكلة زوجية لأنه ببساطة يعوق المعاشرة الجنسية بين الزوجين حيث يعترض استمتاعهما الجسدى بعضهما ببعض كأنه سد منيع بينهما .. بل أنه قد يتعثر الإنجاب فى حالات الكرش الضخم ، وخاصة فى حالة معاناة الزوجة هى الأخرى من مشكلة الكرش ، وذلك بسبب عدم إمكانية تحقيق إيلاج كافٍ وعميق للعضو الذكرى (سبب ميكانيكى) .. بالإضافة لاحتمال ارتباط الكرش الضخم ، وخاصة عند الزوجة ، بوجود خلل هرمونى يقلل من فرص الإنجاب.

■ السِّمنة الرجالى والسِّمنة النسائى :

من الملاحظ فى حالات السمنة عمومًا أن الدهون الزائدة بالجسم تميل للتراكم بمنطقتى البطن والصدر عند الرجال.. بينما تميل للتراكم بمنطقتى الأرداف والفخذين عند النساء. ولذا يوصف النوع الأول بالسمنة الرجالى ويوصف النوع الثانى بالسمنة النسائى. لكن هذا الوصف لا يعنى التحديد.. بمعنى أنه من الممكن أن تتوزع الدهون بإحدى هاتين الطريقتين سواء عند النساء أو عند الرجال.

وتوصف السمنة الرجالى بأنها تجعل شكل الجسم أشبه بالتفاحة بينما توصف السمنة النسائى بأنها تجعله أشبه بثمرة الكمثرى .



سمنة رجالى (أشبه بالتفاحة)



سمنة نسائى (أشبه بالكمثرى)

سِمنة الرجال أخطر من سِمنة النساء !!

والنساء أكثر حظًا عن الرجال بالنسبة لمخاطر السمنة. فقد وجد أن تراكم الدهون بمنطقة البطن والصدر (السمنة الرجالى) يعد أخطر من تراكمها بالأرداف والفخذين (السمنة النسائى) حيث تزيد القابلية فى الحالة الأولى بدرجة كبيرة للإصابة بأمراض ومتاعب القلب والشرايين ، كالأزمات القلبية والذبحة الصدرية ، والتى تعتبر من الأسباب القوية لحدوث الوفاة .

وفضلاً عن ذلك، فإن السمنة المفرطة أو الكرش الضخم يُعرض صاحبها بصفة عامة لمتاعب صحية عديدة.. مثل: - الإصابة بمرض السكر.

- الإصابة بارتفاع ضغط الدم . - الإصابة بارتفاع الكوليستيرول .
- المعاناة من أوجاع المفاصل، وخاصة مفصل الركبة وأسفل الظهر .
- زيادة القابلية للإصابة بحصوات المرارة .- تراكم الدهون بالكبد (تشحُّم الكبد) .
- صعوبة التنفس (كرشة النفس) . - الشخير أثناء النوم .

هل أنت بحاجة لاختزال وزنك وكرشك؟ :

يمكنك أن تعرف ذلك بمجرد النظر لصورة جسمك فى المرآة.. أم إذا أردت تقييم وزن جسمك بطرق طبية فهناك أكثر من طريقة تساعدك على ذلك .

← طريقة حساب مقدار الوزن المثالى بناء على مقدار طول الجسم :

هذه طريقة ليست دقيقة تمامًا وهى تعطى قيمة تقريبية لمقدار الوزن المثالى للجسم أى مقدار الوزن الذى من المفروض أن يكون عليه الجسم. ويُحسب ذلك ببساطة بطرح مقدار ١٠٠ من قيمة الطول. فلو كان طول الجسم ١٨٠سم يكون وزنه المثالى ٨٠ كيلوجرام (١٨٠-١٠٠).

← طريقة تحديد مؤشر كتلة الجسم (BMI):

هذه طريقة دقيقة لمعرفة ما إذا كان وزن الجسم خلال المعدل الطبيعى أم أن هناك زيادة فى الوزن.

تعتمد هذه الطريقة على حساب ما نسميه مؤشر كتلة الجسم [Body Mass Index = BMI] وذلك بقسمة قيمة وزن الجسم بالكيلوجرامات على مربع الطول بالمتر ($BMI=W/H^2$) فمثلاً لو كان وزن الجسم ٨٣ كجم ومقدار الطول ١,٨٣ متر فيكون مقدار مؤشر كتلة الجسم ٢٤,٧٨ [أى: ٨٣ ÷ ١,٨٣ × ١,٨٣]

وتقيّم النتيجة على النحو التالى :

- إذا كان مقدار BMI فيما بين ٢٠ - ٢٥ يكون وزن الجسم مثاليًا وليس هناك زيادة فى الوزن.
- إذا كان مقدار BMI فيما بين ٢٥ - ٣٠ يكون هناك زيادة متوسطة فى الوزن.
- إذا كان مقدار BMI أكثر من ٣٠ يكون هناك زيادة كبيرة فى الوزن تحتاج لضرورة تقديم علاج .

■ جدول الأوزان المثالية :

والجدول التالى يوضح لك بإيجاز الأوزان المثالية للجسم بناء على قيمة طول الجسم وعلى نوع الجنس [ذكر أم أنثى] وعلى حجم هيكل الجسم، والذى يختلف باختلاف حدود الوزن .

طول بدون حذاء	رجـــال وزن الجسم بدون ملابس			نســـاء وزن الجسم بدون ملابس		
(للرجال والنساء)	متوسط الوزن	حدود الوزن	بداية السمنة	متوسط الوزن	حدود الوزن	بداية السمنة
١,٤٥				٤٦,٠	٥٣-٤٢	٦٤
١,٤٨				٤٦,٥	٥٤-٤٢	٦٥
١,٥٠				٤٧,٠	٥٥-٤٣	٦٦
١,٥٢				٤٨,٥	٥٧-٤٤	٦٨
١,٥٤				٤٩,٥	٥٨-٤٤	٧٠
١,٥٦				٥٠,٤	٥٨-٤٥	٧٠
١,٥٨	٥٥,٨	٦٤-٥١	٧٧	٥١,٣	٥٩-٤٦	٧١
١,٦٠	٥٧,٦	٦٥-٥٢	٧٨	٥٢,٦	٦١-٤٨	٧٣
١,٦٢	٥٨,٦	٦٦-٥٣	٧٩	٥٤,٠	٦٢-٤٩	٧٤
١,٦٤	٥٩,٦	٦٧-٥٤	٨٠	٥٥,٤	٦٤-٥٠	٧٧
١,٦٦	٦٠,٦	٦٩-٥٥	٨٣	٥٦,٨	٦٥-٥١	٧٨
١,٦٨	٦١,٧	٧١-٥٦	٨٥	٥٨,١	٦٦-٥٢	٧٩
١,٧٠	٦٣,٥	٧٣-٥٨	٨٨	٦٠,٠	٦٧-٥٣	٨٠
١,٧٢	٦٥,٠	٧٤-٥٩	٨٩	٦١,٣	٦٩-٥٥	٨٣
١,٧٤	٦٦,٥	٧٥-٦٠	٩٠	٦٢,٦	٧٠-٥٦	٨٤
١,٧٦	٦٨,٠	٧٧-٦٢	٩٢	٦٤,٠	٧٢-٥٨	٨٦
١,٧٨	٦٩,٤	٧٩-٦٤	٩٥	٦٥,٣	٧٤-٥٩	٨٩
١,٨٠	٧١,٠	٨٠-٦٥	٩٦			
١,٨٢	٧٢,٦	٨٢-٦٦	٩٨			
١,٨٤	٧٤,٢	٨٤-٦٧	١٠١			
١,٨٦	٧٥,٨	٨٦-٦٩	١٠٣			
١,٨٨	٧٧,٦	٨٨-٧١	١٠٦			
١,٩٠	٧٩,٣	٩٠-٧٣	١٠٨			
١,٩٢	٨١,٠	٩٣-٧٥	١١٢			

إن السبب الغالب وراء حالات السمنة والكرش هو تناول كميات كبيرة من الطعام وخاصة من الأطعمة الدهنية التى تتميز بارتفاع كمية السعرات الحرارية بها مع انخفاض معدل النشاط والحركة. وتبعًا لذلك تكون كمية الطاقة (السعرات الحرارية) الداخلة إلى الجسم أكبر من كمية الطاقة المستهلكة أى المنصرفة فى أداء الأنشطة المختلفة وهذا الكم الزائد من الطاقة يقوم الجسم بتخزينه على هيئة شحوم تترسب بمناطق مختلفة من الجسم وخاصة بمنطقة البطن (الكرش) والصدر عند الرجال.

والإفراط فى تناول الطعام يرتبط بأسباب مختلفة فقد يرتبط بأسباب اجتماعية حيث نلاحظ أن بعض الأسر أو المجتمعات تميل لكثرة تناول الطعام أكثر من غيرها.. ويلاحظ أيضًا أن التفاف أفراد الأسرة حول مائدة الطعام يزيد من الشهية ويشجع على زيادة تناول الطعام.

وقد يرتبط كذلك بأسباب نفسية، ففى حالات الاكتئاب على سبيل المثال قد يزيد الميل لتناول الطعام حيث يساعد ذلك على تخفيف الشعور بالكآبة.

وقد يرتبط الإفراط فى تناول الطعام بأسباب فسيولوجية أو وراثية بمعنى أن بعض الأشخاص يأكلون بطبيعتهم أكثر من غيرهم.

■ أسباب وراثية :

وبصرف النظر عن كمية الأكل كثيرة كانت أو قليلة فإن بعض الناس ينشئون بأجسام بدينة كأجسام أهلهم.. ففى هذه الحالة يكون هناك عامل وراثى ينتقل بين أفراد الأسرة الواحدة ويجعلهم يتميزون بالبدانة .

ففى الحقيقة أن كل إنسان يولد وبداخله نظام معين من الجينات (الصفات الوراثية) وهذا النظام الذى يتشابه بين أفراد الأسرة الواحدة يحدد تكوينه الجسمى مثل مقدار ما سيكون عليه طول الجسم، ومقدار الدهون التى ستتكون بداخل الجسم، وأماكن توزيعها. ولكن ليس معنى ذلك أن مقاومة

السمنة الناتجة وفقًا لذلك يعد أمرًا مستحيلاً، لكن الأمر يحتاج لمزيد من المثابرة والجهد والإرادة القوية بالنسبة لحالات السمنة المرتبطة بالإفراط فى تناول الطعام حتى يمكن اختزال الوزن الزائد.

كما وجد العلماء أن الخلايا الدهنية بجسم الإنسان تتكون ويتحدد عددها خلال العامين الأولين من العمر.. ومعنى هذا أن الأطفال الزائد وزنهم عن المتوسط خلال العامين الأولين من العمر يكون عندهم عدد زائد من الخلايا الدهنية، أى عندهم عدد أكبر من الأوعية التى يمكن ملؤها بالدهون، وبذلك يكونون أكثر تعرضًا للسمنة، ويكون علاجهم على قدر من الصعوبة.

أما الأطفال الذين كانوا نحفاء خلال العامين الأولين من العمر فتكون نسبة السمنة لديهم مجرد زيادة فى حجم الخلايا الدهنية فقط ويكون التخلص من السمنة فى هذه الحالة أكثر سهولة .

■ أسباب مرضية :

إن وجود أسباب مرضية وراء حالات السمنة يمثل نسبة محدودة جدًا من الحالات والمقصود بهذه الأسباب المرضية وجود خلل بمستوى أحد الهرمونات سواء لزيادة أو لنقص إفرازه.

والسمنة المرتبطة بوجود خلل هرمونى يصاحبها أعراض وعلامات مميزة تدل على نوع هذا الخلل الهرمونى، وتعتبر السمنة فى هذه الحالات ما هى إلا علامة من هذه العلامات .

ونسمى السمنة فى هذه الحالة بالسمنة المرضية.. وهذه مثل :

■ وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية :

الغدة الدرقية [الموجودة بأعلى العنق] هى التى تتحكم فى حرق الطعام وتمثيله من خلال هرمون يسمى ثيروكسين.. وبالتالى فإن انخفاض نشاط هذه الغدة يجعل عملية تمثيل الغذاء بطيئة نسبياً مما يؤدى بالتالى لحدوث زيادة فى الوزن.

وتنتشر هذه الحالة بين النساء أكثر من الرجال.. وفى البداية تظهر الشكوى عادة من تورم الأصابع [صِغر حجم الحذاء] ويزداد الوزن تدريجيًا. ومن العلامات المتميزة لهذه الحالة حدوث حالة من الخمول الشديد والرغبة فى القعود أو النعاس أغلب الوقت.. والشكوى من الإمساك.. وتغير لون الجلد.. وتغير نبرة الصوت.. وحدوث احتجاز لكمية من السوائل بالجسم.

■ وجود زيادة بنشاط الغدة الكظرية :

تقوم هذه الغدة التى تعرف كذلك بالغدة فوق الكلوية لأنها تقع فوق الكلية بإفراز الكورتيزون الداخلى.. ونتيجة لزيادة نشاط هذه الغدة يزيد إنتاج الكورتيزون الداخلى الذى يؤدى لاحتجاز كميات زائدة من الماء والسوائل بالجسم تتسبب فى زيادة الوزن.

وتتميز السمنة فى هذه الحالة بأنها تكون مركزة فى الوجه والجذع دون الأطراف أى يصير الجسم بدينًا بينما يظل الذراعان والساقان على حالتهما الطبيعية، ولذا يبدو شكل المريض أشبه بليمونة مرتكزة على عودين من الثقاب.

وتعرف هذه الحالة المرضية باسم متلازمة كوشنج [Cushing's Syndrome] ومن علاماتها الأخرى حدوث ارتفاع بضغط الدم، وظهور شعر خفيف بالوجه خاصة عند الذقن، واستدارة الوجه مثل القمر ولذلك يعرف بالوجه القمرى (moon face)، وقد يصاب المريض كذلك بمرض السكر.

■ أمراض الغدة النخامية :

وهذه من الحالات النادرة.. وتكون السمنة الناتجة عن ذلك مصحوبة بتأخر النمو الجنسى فيتأخر الطمث عند الإناث ولا يحدث نمو للثديين ولا يظهر شعر العانة عند الجنسين .

■ أمراض الهيبوثالامس :

الهيبوثالامس.. هو جزء من المخ يتولى قيادة وتنظيم عمل الغدد الصماء.. وهو الجزء الذى ينظم كذلك الشعور بالجوع والعطش، وعملية النوم والاستيقاظ، كما ينظم درجة حرارة الجسم، وغير ذلك من الوظائف. والسمنة الناتجة عن أمراض هذا الجزء تكون عادة سمنة شديدة ومصحوبة بميل دائم للنعاس والنوم .

■ أورام البنكرياس :

البنكرياس هو العضو الذى يفرز هرمون الأنسولين الضرورى لتمثيل السكريات. وفى حالة إصابته بورم قد يزيد إنتاجه من هرمون الأنسولين [insulinoma] وفى هذه الحالة يعانى المريض من حدوث انخفاض متكرر بمستوى السكر بالدم يشعره بالجوع على فترات متقاربة مما قد يؤدى لزيادة وزنه تدريجيًا وظهور علامات السمنة بوضوح.

■ علاج السمنة المرضية :

يحتاج تشخيص حالات السمنة المرضية إلى إجراء تحاليل واختبارات معينة للكشف عن الخلل الهرمونى.. ويعتمد علاج السمنة فى هذه الحالات على تصحيح هذا الخلل الهرمونى سواء بعقاقير معينة أو باللجوء للجراحة.

■ أخطاء شائعة فى علاج السمنة والكرش :

- الخطأ الأول : إهمال تناول وجبة الإفطار!

هذا يعد واحدًا من أكثر الأخطاء شيوعًا التى يقع فيها الراغبون فى إنقاص أوزانهم. فالحقيقة أن عدم تناول طعام الإفطار أو الغداء لن ينقص الوزن بل يزيده عادة! وسبب ذلك هو أن الجسم يواجه هذا النقص فى الطعام بإبطاء معدل تمثيل الغذاء، أى أن حرق الطعام داخل الجسم يصبح بطيئًا، أو بمعنى آخر

لا يتم استهلاك السعرات الحرارية (الطاقة المنبعثة من الطعام) بسرعة، وبذلك فإن الجسم يميل إلى تخزين ما لديه من طاقة أكثر من استهلاكها.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يهملون تناول وجبة الإفطار يكون لديهم بطء بمعدل تمثيل الغذاء بحوالى ٤-٥ ٪ بالنسبة لغيرهم ممن يداومون على تناول طعام الإفطار.

بناء على ذلك، فإنه إذا أردت أن تنقص وزنك فلا تهمل تناول وجبة أو وجبتين من وجبات الطعام الرئيسية، وإنما احرص على تناول عدة وجبات صغيرة يوميًا بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة رئيسية، فقد ثبت أن هذا النظام يحقق نتائج أفضل فى مساعدة إنقاص الوزن.

- الخطأ الثانى : الامتناع عن تناول الأرز والمكرونة واستمرار تناول الدهون!

إن عدم معرفة كميات السعرات الحرارية المنبعثة من الأطعمة بوجه عام كثيرًا ما يؤدى للوقوع فى أخطاء غذائية تؤدى لفشل النظام الغذائى المتبع لإنقاص الوزن فمن الملاحظ أن بعض الذين يرغبون فى إنقاص وزنهم يقللون من تناول الأرز والمكرونة والخبز بينما لا يهتمون كثيرًا بالإقلال من الدهون والزيوت فى حين أن النوعية الأخيرة أكثر إحداثًا للسمنة عن النوعية الأولى.

إن السعر الحرارى هو وحدة قياس الطاقة المنبعثة من الطعام. وقد وجد أن كل جرام واحد من البروتينات (مثل اللحوم والألبان والبيض) أو من الكربوهيدرات (مثل الأرز والمكرونة والسكريات) يعطى مقدار ٤ سعرات حرارية.. أما كل جرام واحد من الدهون (مثل دهن اللحوم والسمن والزيوت والقشدة) فيعطى حوالى ٩ سعرات حرارية. كما وُجد أن السعرات الحرارية المنبعثة من الدهون تميل إلى إحداث البدانة أكثر من السعرات الحرارية المنبعثة من الكربوهيدرات أو من البروتينات حتى وإن تساوت مقاديرها.. أى أنك لو

حصلت مثلاً على ١٠٠ سعر حرارى من طعام دهنى [مثل القشدة أو الأغذية المحمرة فى السمن] فإن فرصة حدوث البدانة [أى ترسيب الشحوم بالجسم] تكون أكثر منها فى حالة الحصول على نفس هذا القدر من الأطعمة الكربوهيدراتية (مثل الأرز والمكرونة).. فمن المعروف أن الزائد عن حاجة الجسم من الغذاء عمومًا يترسب على هيئة شحوم (دهون)، لكنه فى الحقيقة لا يتم تحول النشويات أو البروتينات الزائدة عن الحاجة داخل الجسم بسهولة إلى شحوم لأن ذلك يستلزم مرورها بعمليات كيميائية معقدة على عكس الزائد من الأطعمة الدهنية.

وبناء على ذلك، فإن الاهتمام بتحديد نوعيات الغذاء التى نحصل منها على كمية السعرات الحرارية اليومية، يعد أهم من الالتزام بتناول كمية محددة من السعرات الحرارية بصرف النظر عن نوعيات الغذاء المأخوذ منها.

- **الخطأ الثالث : الاعتقاد بأن الزيوت مفيدة للصحة ولا تزيد الوزن !**

هذا واحد من أكثر الأخطاء الغذائية شيوعًا التى يقع فيها مرضى السمنة الذين يعملون على إنقاص وزنهم.

إن الزيوت النباتية (مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس وزيت الزيتون) أصبحت بديلاً شائعًا للسمن البلدى نظرًا لأنها لا تتسبب فى رفع مستوى الكوليستيرول. ونظرًا لإشادة الأطباء بها وحثهم الناس على استخدامها فقد اعتقد البعض أنها لا تتسبب فى زيادة الوزن على عكس السمن البلدى.

وهذا الاعتقاد غير صحيح.. فالزيوت النباتية مفيدة لصحة القلب ولا ترفع مستوى الكوليستيرول لكنها تعطى نفس القدر من السعرات الحرارية الناتج عن السمن باعتبارها نوعًا من الدهون ولكن فى صورة سائلة. ولذا ينبغى الإقلال من استعمال الزيوت النباتية فى الطعام لنجاح النظام الغذائى ومساعدة إنقاص الوزن .

- الخطأ الرابع : التمسك بالأغذية المسلية!

إن التسلية بالطعام من الأسباب الشائعة الخفية للإصابة بالسمنة والكرش. فقد لا يأكل البدين بكميات كبيرة من خلال وجبات الطعام الرئيسية لكنه يتسلى على مدار اليوم بأنواع مختلفة من الأغذية والمشروبات المحتوية على كميات كبيرة من السعرات الحرارية دون أن يتنبه لما تسببه هذه المسليات من زيادة فى الوزن.

ولذا فإنه من الضرورى إذا أردت أن تتخلص من كرشك ووزنك الزائد أن تمتنع عن تناول الأغذية والمشروبات المسلية مثل :

- النُّقل : كالفول السودانى واللب والحمص.
- المكسرات : مثل البندق واللوز وأبو فروة .
- الحلويات : مثل الشيكولاتة والبنبون وأنواع النعناع المحتوية على سكر .
- البطاطس المحمرة (شيبس) وما شابهها من الأغذية المسلية.
- المياه الغازية .

أما البديل المناسب لهذه الأغذية فهو الخضراوات والفواكه قليلة الاحتواء على السعرات الحرارية والغنية بالألياف ، فإذا أردت التسلية فتناول خضراوات أو فواكه مثل : الخيار، الطماطم، الخس، الموالح، التفاح، الجزر ، ..

١٠ وسائل للتخلص من الكرش

١ـ نظِّم غذاءك :

إن التخلص من الكرش والوزن الزائد يحتاج إلى تنظيم غذائى (رجيم).. وحتى يكون هذا التنظيم ناجحًا ولا يؤدى لمضاعفات فإنه يجب أن يتميز بصفة عامة بخمس خصائص أساسية ، وهى:

١ - يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة (البروتينات والكربوهيدرات والدهون) بنسب متوازنة باالإضافة لتوفير الفيتامينات والمعادن المختلفة للجسم بحيث لا يتسبب فى حدوث نقص بأحد المغذّيات الضرورية للجسم.

٢ - يجب أن يكون الهدف من التنظيم الغذائى هو اختزال الدهون دون المساس بأنسجة الجسم العضلية ودون اختزال سوائل الجسم.

٣ - يجب أن يتماشى الرجيم مع المجهود اليومى الذى يقوم به الفرد بحيث يمده بكمية كافية من الطاقة حتى لا يتعرض للإجهاد.

٤ - يجب أن يكون إنقاص الوزن تدريجيا وليس دفعة واحدة.

٥ - لا يجب اختزال وجبات الطعام (كما سبق التوضيح).. فأغلب نظم التخسيس الحديثة تعتمد على تناول عدة وجبات محدودة على مدار اليوم.

■ مثال لنظام غذائى للتخلص من الكرش :

النظام الغذائى التالى يمد الجسم بقدر من السعرات الحرارية (الطاقة) يعادل ٩٠٠-١٠٠٠ سعر حرارى وهو يناسب الذين يقومون بأنشطة يومية خفيفة أو متوسطة (مثل أعمال المكاتب).

على الريق : ٢ كوب ماء + عصير ليمونة

الإفطار :

- جبن أبيض منزوع الدسم (أو جبن قريش) ١٠٠ جرام - أو فول مدمس بدون زيت نصف فنجان أو بيضة مسلوقة
- ثمرة خيار أو طماطم - خبز (ربع رغيف أسمر أو رغيف سن).

قبل الغداء : (بحوالى نصف ساعة إلى ساعة)

- ٣ أكواب ماء مع ٣-٤ أقراص ردة. أو ٣ أكواب ماء مع ثمرة تفاح كاملة.

الغداء :

- طبق سلطة خضراء (طماطم - جزر - خيار - ليمون..)

- ربع دجاجة متوسطة ٢٠٠ جرام مسلوقة بدون دهن .

أو قطعة لحم أحمر مسلوق أو مشوى بدون دهن ١٠٠ جرام

أو سمك مشوى ١٠٠ جرام - رغيف سن

- ٤ ملاعق أرز أبيض مسلوق (أو طبق أرز بنى)

العشاء : (قبل النوم بثلاث ساعات)

- كوب لبن منزوع الدسم . - "قراقيش" أو مخبوزات من الدقيق الكامل .

- فاكهة أو سلطة خضراء

الممنوعات :

- التسالى (الفول السودانى - اللب - الشيبسى - الجيلاتى...).

- المياه الغازية (باستثناء الأنواع الخاصة بالرجيم)

- الدهون والزيوت والأغذية الغنية بهما.

- السكريات عمومًا (سكر المائدة - المربى - العسل..)

- الدقيق الأبيض ومنتجاته (الخبز الشامى والفطائر والعجائن)

- الأغذية الجاهزة السريعة (الهامبرجر - البيتزا..).

٢ - املأ معدتك بالألياف :

ما هى الألياف الغذائية؟

الألياف هى الأجزاء التى تتخلف عن الأطعمة النباتية، أى التى لا تــهضم ولا تمتص وتنزل مع البراز فتزيد كتلته.

وتوافر الألياف فى الغذاء اليومى يقاوم حدوث السمنة والكـرش ويسـاعد على اختزال الوزن، وذلك للأسباب التالية :

- نظرًا لأن معظم المأكولات الغنية بالألياف كالخضر والفاكهـة تكـون محـدودة الاحتواء على الدهون والسعرات ا لحرارية، فإن إدخالها بوفرة لغذاء البدين (أو صاحب الكرش الكبير) يقلل من تناوله لأصناف الغـذاء الأخـرى، كالأطعمـة الحيوانية ، المحتوية على نسبة مرتفعة من الدهون والسعرات الحرارية.

- يسبب تناول الألياف بوفرة إحساسًا بالشبع ممـا يقلـل مـن الشـهية ويرجـع ذلك إلى خاصية امتصاص الألياف للماء وزيادة حجمـها ممـا يمـلأ المعـدة. ولـذا ننصح دائمًا بتناول طبق سلاطة خضراء فى بداية وجبة الغداء للحد من تناول باقى مكونات الوجبة من اللحوم والأرز وخلافه.

- يحتاج تناول الألياف عادة إلى وقت طويل نسبيًا فى المضـغ بالنسـبة للأغذيـة الأخرى الخالية من الألياف، مما يجعل عملية الأكـل بطيئـة نسـبيًا، وهـذا يتيـح فرصة كافية للمعدة لإرسال إشاراتها بالشبع للمخ فتتوقف عن تناول الطعـام. فمثلاً: يحتاج تناول ثمرة تفاح كاملة بقشرها إلى وقـت طويـل نسـبياً عـن أكـل قطعة جبن لاحتواء فاكهة التفاح على نسبة مرتفعة من الألياف والتى تتركز فى قشرها مما يجعلها تحتاج لوقت أطول فى المضغ بالنسبة لتناول قطعة الجبن.

- نظرًا لأن أغلب الأطعمة الغنية بالألياف تؤكل فى صورتها الطبيعية (مثل الخضر والفواكه) فإنها تحتفظ بنسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن، وهذا يجعلها غذاء مناسبًا للراغبين فى إنقاص الوزن والذين يضطـرون للإقـلال من الطعام والحد من السعرات الحرارية.

■ الأطعمة الغنية بالألياف :

توجد الألياف بصفة عامة فى الخضراوات والفواكه والحبوب (الأغذية النباتية).

- وتعتبر النخالة (الردّة) التى تدخل فى إعداد الخبز الأسمر من أغنى مصادر الألياف. ولذا ننصح دائمًا الراغبين فى إنقاص أوزانهم والتخلص من الكرش بالاعتماد على تناول الخبز الأسمر المصنوع من الدقيق الكامل المحتفظ بالنخالة بدلاً من تناول الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المنخول الذى أزيلت عنه النخالة.

- وتعتبر الحبوب الكاملة بصفة عامة - أى المحتفظة بقشرها - مصدرًا غنيًا بالألياف والتى تتوفر فى قشرتها الخارجية، وهذه مثل: اللوبيا- الفاصوليا- الحلبة - الترمس - الذرة - العدس. وكذلك البقوليات مثل فول "التدميس".

- كما تتوفر الألياف فى الفواكه وخاصة التى لها جلد أو قشر يؤكل مثل التفاح والخوخ والمشمش والبرقوق.

- كما توجد الألياف بوفرة فى الخضراوات الورقية عمومًا كالخس والجرجير والسبانخ والخبيزة والجزر.. كما تتوفر بصفة خاصة فى عائلة الخضراوات الصليبية مثل الكرنب والقنبيط والبروكولى.

■ مقدار ما تحتاجه من الألياف :

فى نظم التغذية الحديثة أصبح هناك اهتمام بتوفير الألياف فى الغذاء اليومى لكل الناس بصرف النظر عن استخدام الألياف كوسيلة لمساعدة إنقاص الوزن.

فينصح خبراء التغذية بتناول كمية يومية من الألياف تتراوح ما بين ٢٠-٣٥ جرامًا ولكى نحصل على هذا القدر يجب تناول مقدار ٢-٤ وجبات من الفاكهة ومقدار ٣-٥ وجبات من الخضراوات بالإضافة لتناول الحبوب الكاملة والمخبوزات من الدقيق الكامل.

ويجب مع اتباع هذا النظام تنـاول كميـات وفـيرة مـن المـاء والسـوائل لأن الأليـاف تمتص الماء من الأمعاء.

ولكى تساعد نفسك فى الحصول على قدر كاف من الأليـاف يوميًـا إليـك هذه الإرشادات الغذائية:

- كُل دائمًا الغذاء فى صورتـه الطبيعيـة، لأن الأغذيـة المحفوظـة أو المعلبـة أو المحولة لعصائر تفقد جزءًا من الألياف كما تقل قيمتها الغذائية بوجه عام.

.. فمثلاً: توفر لك ثمرة تفاح كاملة محتفظة بقشرها كمية كبيرة مـن الأليـاف بينما يكاد يخلو عصير التفاح المجهز من الألياف.

- تذكّر أن أغلب ما تهمل تناوله من أجـزاء الفاكهـة والخضـراوات التـى يمكن أكلها تكون عادة أغنى الأجزاء بالأليـاف، وأحيانًـا بالفيتامينـات والمعـادن ومن أمثلـة ذلـك: قشـر التفـاح- قشـر البطـاطس- قشـر الجـزر- الأنسـجة الداخلية البيضاء للموالح كالبرتقال واليوسفى.. فلا تهمل تناول هـذه الأجـزاء لأنها غنية بالألياف.

ولمحاولة الاستفادة بأكبر جزء من قشر البطاطس، تغسل البطـاطس، وتسـلق بقشرها، ثم تنـزع عنها طبقة القشر الرقيقة.

- حاول كذلك ألا تهمل تناول سيقان بعض الخضراوات لغناها بالألياف مثل سيقان القنبيط والكرنب والخرشوف.

- تعتبر بذور الفاكهة عادة من أغنى مصادر الألياف، ولذا احرص على تنـاول الفواكه ذات البذور الدقيقة الصالحة للأكل مثل الفراولة والكيوى.

- خذ حاجتك من البروتينات مـن الحبـوب إلى جـانب اللحـوم وذلـك مثـل: العدس واللوبيا والفاصوليا الناشفة لاحتواء هذه الحبوب علـى نسـبة مرتفعـة من الألياف.

- احرص على تناول الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض، وكذلك المخبـوزات المصنوعة من الدقيق الكامل أى: من القمح مع النخالة.

- اجعل غذاءك يعتمد أساسًا على تناول الحبوب والخضراوات والفواكه والخبز الأسمر بدلاً من أن يكون الاعتماد على اللحوم كأساس للوجبة الغذائية.

٣ - تعلم كيف تروض شهيتك للطعام؟

حتى تتخلص من الكرش لابد أن تتعلم كيف تروّض شهيتك للطعام وتلتزم بكميات محددة من الطعام على مدار اليوم.

ولكى تحقق ذلك حاول تطبيق الإرشادات التالية:

- كن دقيقًا فى تحديد كمية الطعام الذى تتناوله ولا تترك الأمور تسير بدون حساب فاستخدم الفنجان كمعيار للسوائل.. والميزان لتحديد كمية الأطعمة.. والملعقة كمعيار للسكر أو الزبد أو المايونيز.

- اجعل كل شئ تأكله يقدم فى أطباق، ولا تأكل فى وعاء الطبخ أو من العبوة مباشرة. فهناك فرق كبير بين أن تأكل "المحشى" مثلاً من وعاء الطبخ مباشرة وبين أن تأكله بمقدار معين فى طبق يقدم لك. وهناك فرق بين أن تأكل البطاطس المقلية "الشيبسى" من العبوة الكبيرة مباشرة وبين أن تأكل منها مقدارًا معينًا يقدم إليك فى طبق. ففى الحالتين الأوليين تكون معرضًا لا شك للإفراط فى تناول الطعام نظرًا لتأثير رائحة الطعام وشكله عليك ولوجوده أمامك بكمية كبيرة.

- عند تجهيز الطعام على المائدة، يراعى عدم إحضار أوانى الطبخ إلى المائدة، وإنما يجهز الطعام فى الأطباق داخل المطبخ ويؤتى بها إلى المائدة لأن وجود أوانى الطبخ على المائدة يغرى بتناول المزيد والمزيد وقد يدعو ذلك للإفراط ربما دون إدراك ذلك.

- استخدم دائمًا عند تجهيز الطعام نوعيات من الأطباق أو الأكواب صغيرة الحجم لكنها تُظهر الأطعمة بكميات أكبر من مقدارها الحقيقى.. فمثلاً يمكن وضع الطعام، كالطبيخ أو الحبوب، فى أطباق السلاطة الصغيرة بدلاً من

الأطباق الكبيرة المعتادة.. ويمكن أن تقدم المشروبات، كالمياه الغازية، فى كأس العصير بدلاً من الأكواب الكبيرة.

- تقدم دائمًا أطباق السلاطة على المائدة فى البداية، بحيث تؤكل قبل باقى الأصناف الأخرى، نظرًا لارتفاع نسبة الألياف بها، مما يقلل من الإحساس بالجوع، وبالتالى يقاوم الإفراط فى تناول الأصناف الأخرى من الأطعمة المختلفة حين تقدم على المائدة.

- قلل من كمية ما تتناوله من طعام باستخدام ملاعق الشاى على المائدة بدلاً من الملاعق الكبيرة.. ولا تلتهم أكثر مما تمضغ بمعنى أن تتأنى فى مضغ كل جرعة من الطعام قبل تناول الأخرى.

- قاوم عادة "الطبق النظيف" وهذا بمعنى الانتهاء من تناول كل كمية الطعام الموجودة بالطبق. فلحرص دائمًا على ترك كمية قليلة من الطعام بالطبق.. وعدم استكمال رغيف الخبز بأكمله..

- وأخيرًا تعود على ألا تملأ بطنك بالطعام أو تشعر بالشبع التام، متذكرًا قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: **"ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطن!. حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة.. فثلث لطعامه.. وثلث لشرابه.. وثلث لنفسه.."** [رواه الإمام أحمد فى مسنده ١٣٢/٤، وابن ماجه فى الأطعمة برقم ٣٣٤٩].

٤ - أعلن الحرب على الدهون :

إن الدهون هى التى تسبب زيادة الوزن وتضخم الكرش بدرجة أكبر من باقى العناصر الغذائية لأنها أكثرها احتواء على سعرات حرارية.

وهناك نوعان من الدهون وهما :

- دهون حيوانية : مثل القشدة والزبدة ودهن اللحوم والدهون الموجودة بالألبان الدسمة ومنتجاتها كالزبادى والجبن والدهون الموجودة فى الأطعمة المحمرة والمقلية فى السمن.

- دهون نباتية : مثل الموجودة فى الزيوت النباتية وفى المكسرات والنقل كالبندق واللوز والفول السودانى .

والنوع الأول من الدهون يؤدى لارتفاع مستوى الكوليستيرول ولذا فإن الإفراط فى تناوله يعد خطرًا على صحة القلب والشرايين.

ولكن فى الحقيقة أن كلاً من النوعين ينتج عنه سعرات حرارية مرتفعة وبالتالى فإن الإفراط فى تناول الدهون الحيوانية أو النباتية يؤدى لزيادة الوزن.

وعندما نقلل من تناول الدهون بنوعيها فإن الجسم يبدأ فى استهلاك مخزون الدهون لديه للحصول على الطاقة وتبعًا لذلك يبدأ الوزن فى الانخفاض.

■ كيف تقلل من تناول الدهون؟

- ابتعد عن تناول الأطعمة المحمرة أو المقلية فى السمن أو الزيت.. مثل البطاطس المحمرة (الشيبسى) والبيض المقلى.
- تناول اللحوم والدجاج والأسماك فى صورة مسلوقة أو مشوية وتجنب إعدادها بطريقة التحمير فى الزيت أو السمن.
- احرص على إزالة جلد الدجاج والدهون الظاهرة باللحوم.
- احرص على إزالة الطبقة الدسمة بسطح كوب الزبادى.
- استخدم الألبان منزوعة أو قليلة الدسم.
- احرص عند الشراء على قراءة نشرة البيانات بالأغذية المجهّزة بحيث تختار الأنواع قليلة الدسم .
- توقف عن تناول المسليات من النُّقل والمكسرات لأنها تحتوى على نسبة مرتفعة من الزيوت النباتية كالبندق واللوز وأبو فروة والفول السودانى.
- اختر أنواع الجبن قليلة الدسم مثل الجبن القريش.
- اختر الأغذية المحفوظة فى الماء وليس فى الزيت مثل سمك التونا أو السردين.

- استغن عن تناول الإضافات الغنية بالدهون والزيوت مثل المايونيز وزبدة الفول السودانى.
- تناول البطاطس المسلوقة وامتنع عن تناول البطاطس المحمرة (الشيبسى).
- تناول الأرز مسلوقًا ويمكنك تحسين مذاقه بالتوابل والأعشاب.
- جهّز حساء الدجاج أو اللحم بعد التخلص من جلد الدجاج أو دهن اللحم حتى تقلل من نسبة الدسم به.

محاربة الدهون

كيف تختار بدائل لطعامك قليلة الدسم ؟

بدلاً من :	جَرّب تناول :	مقدار السعرات الحرارية والدهون المدّخرة	
		دهون (جرام)	سعر حرارى
لبن كامل الدسم (٨ أوقية)	لبن منزوع الدسم (٨ أوقية)	٨	٦٠
جبن أبيض كامل الدسم (فنجان واحد)	جبن أبيض منزوع الدسم (فنجان واحد)	١٢	٨٨
صدر دجاجة مُحمَّر بالجلد فى السمن (٤ أوقية)	صدر دجاجة مشوى بدون جلد (٤ أوقية)	١١	١٠٧
سمك تونا محفوظ فى الزيت (٤ أوقية)	سمك تونا محفوظ فى الماء (٤أوقية)	٨	٧٧
فول سودانى (فنجان واحد)	فشار بدون زيت (فنجان واحد)	٧١	٨١٥
شوربة دجاج بالكريمة (فنجان واحد)	شوربة دجاج بدون كريمة (فنجان واحد)	١٠	١١٦
بطاطس مُقَلاة فى الزيت (٤ أوقية)	بطاطس مسلوقة (٤ أوقية)	١٦	١٨٣
فطيرة أناناس (شريحة واحدة)	فاكهة أناناس ٢٠ ثمرة	١٤	٢٥٢
مايونيز عادى (فنجان واحد)	مايونيز مخفف (فنجان واحد)	١١٢	٩٤٢

- **ملحوظة الأوقية = ٢٨,٣٥ جرام .**

احترس من الأغذية الغنية بالكوليستيرول

المأكولات الغنية بالكوليستيرول	
- اللحم البقرى .	- القلوب .
- اللحم الضانى .	- القوانص وأكباد الطيور .
- اللحم العجالى (الكندوز) .	- اللسان .
- الماكريل .	- صفار البيض .
-الكافيار (البطارخ) .	- الزبدة .
- السالمون .	- القشدة .
- الكابوريا .	- اللبن الدسم ومنتجاته .
- الاستاكوزا .	- السمن البلدى .
- الكلاوى .	- الجبن الدسم .
- السجق .	- الجندفلى .
- الكبـد .	

٦ - نشِّط نفسك ينخفض وزنك :

لا تلعن كرشك وأنت قاعد لا تتحرك!

فإذا شئت التخلص من الكرش والتحلّى بالرشاقة فلابد أن تتحرك كثيرًا.. فحاول ممارسة أى نشاط رياضى بانتظام.. وإن لم تستطع لسـبب مـا فحـاول أن تجعل حياتك اليومية أكثر نشاطًا وحركة بمختلف الوسائل .

■ رياضة المشى :

إن المشى يعد أبسط رياضة منتظمة يمكنك ممارستها لإنقاص وزنـك.. فكـل مسافة ميل واحد تستهلك حوالى ١٠٠ سعر حرارى.. وكلما زادت المسافة التـى تقطعها زاد معدل حرق السعرات الحرارية.

وحتى تكون رياضة المشى فعّالة محققة لفوائدها يجب أن تكون رياضة جادة وليست مجرد تمشية.. فرياضة المشى تعتمد على القيام بخطوات واسعة نسبيًا منتظمة دون توقف متكرر. ويفضل أن تقتنى حذاء رياضيًا خاصًا ليساعدك على المشى بارتياح لمسافات طويلة.

فى البداية لا تجهد نفسك.. فامش مسافة معتدلة مناسبة لاحتمالك العضلى ثم اعمل على زيادة هذه المسافة تدريجيًا.

ولاحظ أن هناك قاعدة رياضية هامة يجب أن تلتزم بها وهى أن المسافة أهم من المجهود وهذا بمعنى أنه يفضل أن تمشى لمسافة طويلة بخطى بطيئة نسبيًا عن أن تمشى لمسافة قصيرة ببذل مجهود شاق يضطرك للتوقف. واحرص دائمًا على أن تبدأ ممارسة رياضة المشى بعمل إحماء (تسخين) لمدة ٥ دقائق ليتأهب جسمك لممارسة الرياضة وهذا الإحماء يكون بالمشى بخطى بطيئة أو بالمشى فى محل الوقوف .

■ فوائد أخرى لممارسة رياضة المشى :

- تقوية العضلات واكتساب اللياقة :

فتساعد رياضة المشى على تقوية مختلف عضلات الجسم كعضلات الساقين والحوض والبطن والذراعين والقدمين. وتساعد على تحقيق اللياقة الجسمانية العامة.

- تخفيف الضغط النفسى :

إن ممارسة رياضة المشى، خاصة فى المناطق الخلوية وفى الهواء الطلق، يمكن أن تخفف إلى حد كبير من الضغط النفسى والذى قد يكون سببًا كافيًا وراء الإفراط فى تناول الطعام وزيادة الوزن.

- زيادة كفاءة الدورة الدموية :

فتساعد رياضة المشى على تقوية عضلة القلب وزيادة كفاءتها فى العمل. كما وجد أنها تساعد فى خفض ضغط الدم المرتفع.

- الرياضة المتاحة للجميع :

بالإضافة للفوائد السابقة فإن رياضة المشى تتميز عن باقى الرياضات الأخرى بسهولة ممارستها، وانعدام تكاليفها، وموافقتها لمختلف الأعمار وكذلك لأغلب المتاعب الصحية.

- اجعل يومك مليئاً بالنشاط والحركة :

لقد زادت حالات السمنة والإصابة بالكرش فى عصرنا الحالى بسبب زيادة اعتمادنا على وسائل التكنولوجيا الحديثة التى تقدم لنا الراحة فى مقابل إصابتنا ببعض المتاعب الصحية الناتجة عن قلة النشاط والحركة والتى تعتبر السمنة واحدة منها.

فلكى تقاوم السمنة، حاول الاستغناء عن بعض وسائل الراحة لتجعل يومك أكثر نشاطًا وحيوية.. فمثلاً:

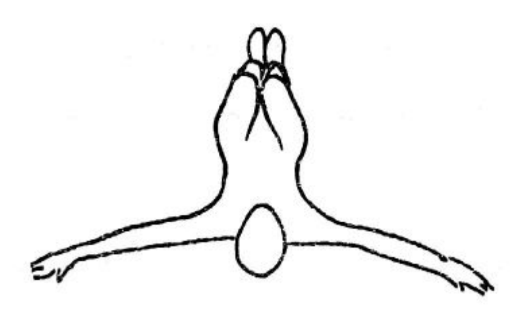
- حاول أن تستخدم الدرج بدلاً من المصعد الكهربى .
- استغن عن الانتقال بسيارتك لبضعة أيام فى الأسبوع بحيث تتيح لنفسك الفرص لممارسة رياضة المشى.
- توقّف بسيارتك بمكان بعيد نسبيًا عن محل عملك، واقطع هذه المسافة مشيًا على الأقدام.
- انزل من الحافلة فى المحطة السابقة لمحطة الوصول واقطع هذه المسافة سيرًا على الأقدام.
- بدلاً من الذهاب إلى المقهى أو "الكافتيريا" كل مساء، استغل هذا الوقت فى التجول حول منزلك أو فى التمشية فى الهواء الطلق.
- لا تكتف أثناء الذهاب إلى النادى بالجلوس وتناول المشروبات وإنما قم بالتمشية لبعض الوقت.
- حاول أن تقوم بنفسك ببعض الأعمال المنزلية التى تحتاج لنشاط وحركة.

٧ - تمارين رياضية للتخلص من الكرش :

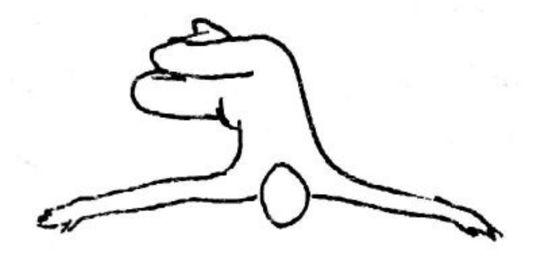
هناك تمارين خاصة لتقوية عضلات البطن ومساعدة التخلص من الكـرش. ويمكن ممارسة بعض هذه التمارين من خلال استخدام بعض الأجهزة الرياضية الحديثة.

وفيما يلى نموذج لبرنامج رياضى يعتمد على القيـام بخمسـة تمـارين متتاليـة لمساعدتك على التخلص من الكـرش.. وللحصـول علـى نتـائج جيـلة يجـب الانتظام على ممارسة هذه التمارين بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة شهر على الأقل:

التمرين الأول :



- ارقد على ظهرك.. ومدد ذراعيك على الجـانبين مـع جعـل راحتـى اليديـن متجهتين لأعلى.. ثم قم بثنى الركبتين تجاه الصدر.



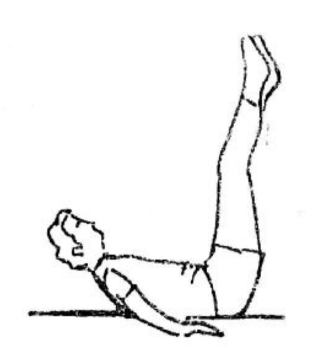
- قم بـالميل بركبتيـك معـا تجـاه النلحيـة اليمنـى حتـى تلامسـا الأرض مع الاحتفاظ بالذراعين ملامستين للأرض.

- عُد للوضع الابتدائى.

- كرر التمرين على الجهة اليسرى.

- كرر التمرين بعدد ٥ مرات .

التمرين الثانى :



- ارقد على ظهرك مع تمديد الذراعين على الجانبين .

ارفع ساقيك لأعلى فى الهواء مع ضم بعضهما لبعض وذلك بحركة تدريجية حتى يتخذا شكل زاوية قائمة مع الجسم.

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية.

- اخفض ساقيك تدريجيًا للعودة للوضع الابتدائى.

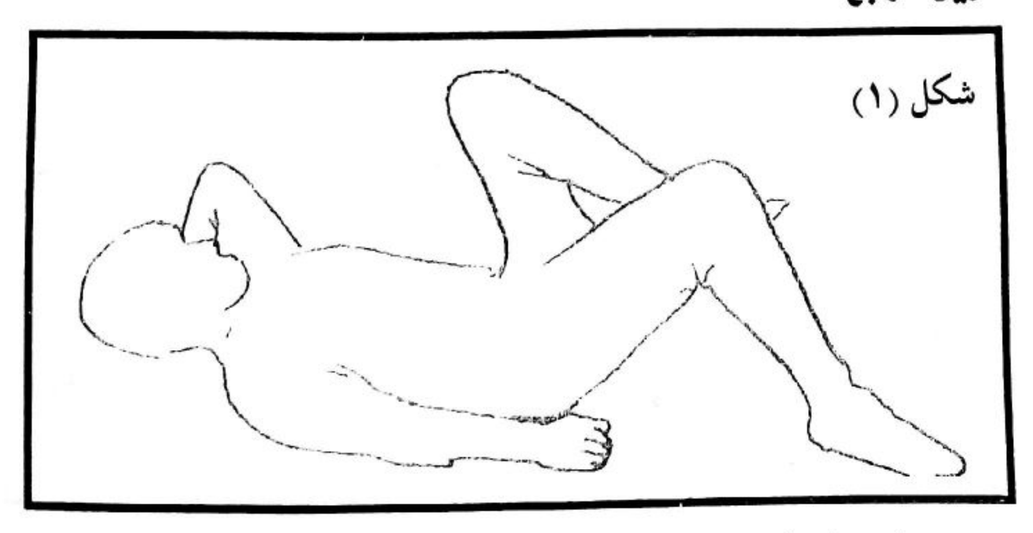
- كرر التمرين بعدد ٥ مرات .

التمرين الثالث :



- ارقد على ظهرك فوق الأرض مع ثنى اليدين خلف الرأس وثنى الركبتين.
- اتخذ وضع الجلوس تدريجيًا بسحب الرأس تجاه الركبتين.
- كرر التمرين ٥ مرات .

التمرين الرابع :

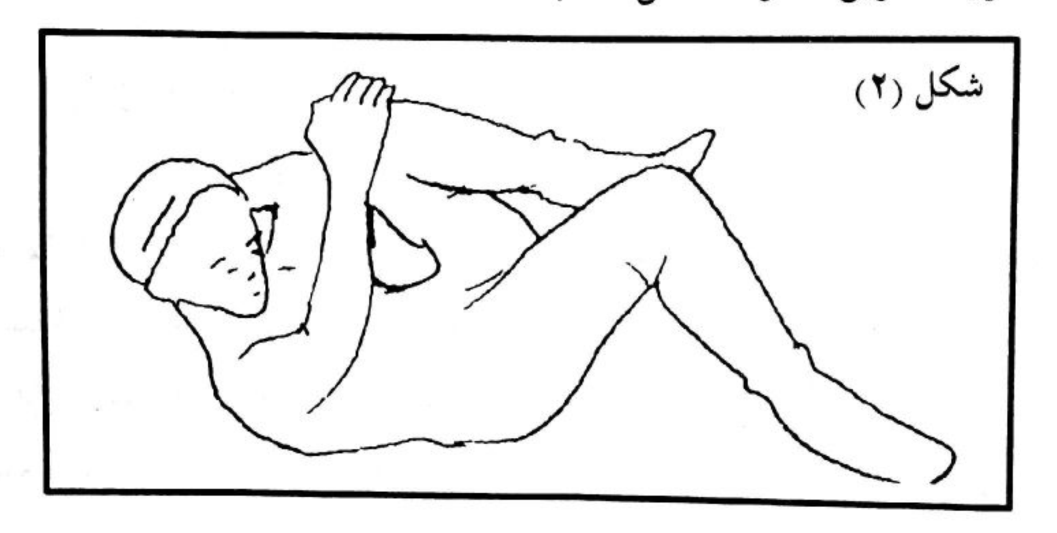

شكل (١)

- ارقد على ظهرك مع ثنـى الركبتـين لأعلـى وجعـل القدمـين فـى ملامسة الأرض وعلى مسافة مناسبة بعضهما من بعض.
- مد ذراعك الأيمن على الجانب واثن ذراعك الأيسر لأعلى مع وضـع اليد تحت الرأس.
- خذ شهيقًا عميقًا.

- قم بالزفير برفع الساق اليسرى فى وضع مثنى لأعلى (شكل ١). وفى الوقت نفسه قم برفع الرأس لأعلى بحيث تلمس الركبة اليسرى بالكوع الأيسر، مع سند الركبة باليد اليمنى (شكل ٢) وذلك بحركة بطيئة تدريجية.

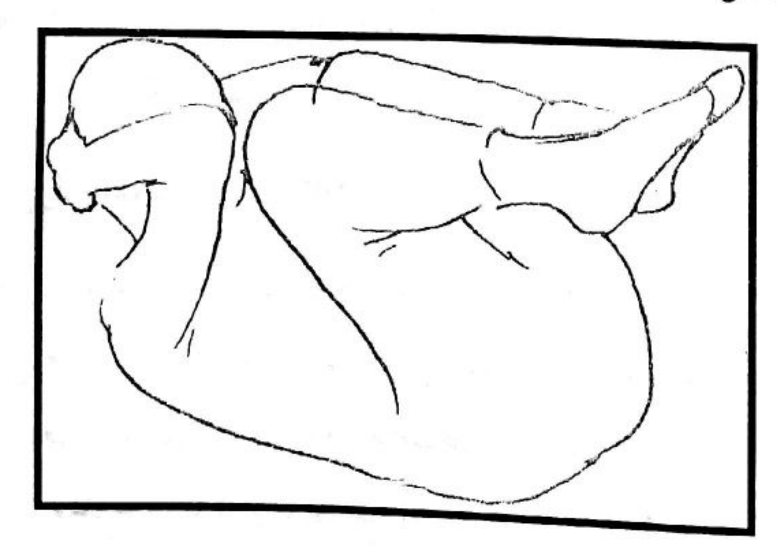
- عد للوضع الابتدائى .

- كرر التمرين ٥ مرات لكل جانب .



شكل (٢)

التمرين الخامس :



- ارقد على ظهرك فوق الأرض مع تمديد الساقين للأمام وثنى الذراعين وتشابك اليدين خلف الرأس.

- قم بحركة تدريجية بطيئة بثنى الركبتين لأعلى ثم دفعهما تدريجيًا تجاه الرأس.. وقم فى نفس الوقت بثنى الرأس والكتفين لأعلى وفى اتجاه الركبتين - عُد للوضع الابتدائى. - كرر التمرين ٥ مرات.

٨ - العلاج الدوائى لمشكلة السمنة والكرش :

لا يوجد عقار "ساحر" يخلصك من السمنة والكرش على مدى أيام قليلة.. فدور العلاج الدوائى لحالات السمنة هو دور مساعد بالإضافة لتنظيم الغذاء وزيادة النشاط والحركة وممارسة الرياضة.

وبصفة عامة تعمل هذه العقاقير المستخدمة فى علاج السمنة بطرق مختلفة، فبعضها يثبِّط الشهية، وبعضها يزيد من معدل الأيض [تمثيل الغذاء]، وبعضها يقاوم امتصاص الدهون الداخلة للجسم مع الطعام.

وفى الماضى كانت أغلب العقاقير المستخدمة فى السمنة تتميز بأضرار جانبية شديدة.. أما فى الوقت الحالى فقد ظهرت نوعيات حديثة من العقاقير من مواد طبيعية وبالتالى لا ينتج عنها أضرار جانبية، وهناك نوعيات أخرى من مواد كيماوية لكنها لا تسبب أضرارًا جانبية واضحة أو شديدة.

ومن أهم هذه العقاقير المستخدمة فى علاج السمنة والكرش ما يلى:

■ عقار أورليستات (orlistat) :

ويعرف تجاريًا باسم زنيكال (Xenical) . وهو يعد أحدث عقار لعلاج السمنة. يعمل هذا العقار على تثبيط مفعول الأنزيم الضرورى لتمثيل وامتصاص الدهون، وتبعًا لذلك يقل امتصاص الجسم للدهون التى تدخل إليه مع الغذاء، ويخرج جزء كبير منها مع البراز. وتبعًا لذلك فإن أبرز عيوب هذا العقار ما يسببه من إسهال شحمى بسبب خروج الدهون مع البراز. كما يعيبه ارتفاع ثمنه. وهو لا يناسب الذين يعانون من مشاكل بامتصاص الطعام، أو من إسهال، أو من متاعب بالمرارة.

■ مستحضرات الردّة (النخالة) :

وهى المعروفة باسم بران (Bran) . فائدة أقراص أو كبسولات الردة أنها تحد من الشهية وبالتالى تساعد على تقليل كمية الطعام. تؤخذ مستحضرات الردة قبل تناول الطعام بحوالى ساعة ويُشرب معها كمية وفيرة من الماء مما يجعلها "تنتفش" وتملأ المعدة مما يعطى إحساسًا بالشبع.

ومن الممكن الاستعاضة عن مستحضرات الردة بتناول ملعقة كبيرة من الردة الطبيعية مخلوطة مع كوب زبادى. ويفيد تناول الردة بصفة عامة فى مقاومة الإمساك.. كما أن توافر الألياف فى الأمعاء من خلال تناول الردة والتى تعتبر من أغنى مصادر الألياف يقلل من امتصاص الكوليستيرول ويساعد فى ضبط مستوى السكر بالدم.

ولكن فى الحقيقة أن بعض الناس لا يتحمل تناول الألياف بكثرة حيث تسبب لهم انتفاخًا وتقلصات.. وفى هذه الحالة لا ينبغى الإفراط فى تناول مستحضرات الردة .

■ مستحضرات الكروم :

وهذه نوعية أخرى من العقاقير المستخدمة فى إنقاص الوزن تحتوى على معدن الكروم الذى اتضح أن توافره فى الجسم يزيد من معدل حرق الدهون، كما يساعد فى السيطرة على مستوى السكر بالدم، ولذا يستفيد من هذا المستحضر بصفة خاصة مرضى السكر الذين يعانون كذلك من مشكلة السمنة أو الكرش.

■ الأعشاب والتخسيس :

يلاحظ فى الوقت الحالى انتشار ظاهرة إنقاص الوزن بتناول الأعشاب.. فما حقيقة ذلك؟! إن هناك نوعيات قليلة من الأعشاب تساعد على إنقاص الوزن عن طريق زيادة معدل تمثيل الغذاء.. أما أغلب نوعيات الأعشاب المستخدمة

والمنتشرة بالأسواق فإنها تنقص الوزن عن طريق فقد السوائل سواء بإحداث إسهال أو كثرة التبول وهذه النوعيات يجب الحذر من تناولها لأنها يمكن أن تؤدى لهبوط شديد بضغط الدم وفقد أنواع مختلفة من المغذّيات الضرورية مما يؤدى بالتالى لضعف عام.

ونظرًا لأن موضوع العلاج بالأعشاب عمومًا جذب كثيرًا من الدجالين الذين يسعون للتربح من هذا المجال فإنه يجب الحذر من تناول أى عبوات تباع بغرض إنقاص الوزن دون معرفة تركيبها ومصدرها وتاريخ صلاحيتها حيث إن بعض هذه العبوات "الغامضة" يمكن أن تتسبب فى أضرار جانبية شديدة الخطورة.

كما يجب أن نعرف أن العلاج بالأعشاب ليس دائمًا علاجًا آمنًا أو خاليًا من أضرار جانبية فهذا الاعتقاد غير صحيح. فالأعشاب إذا لم توصف بمعرفة متخصص، وتقدم بطريقة صحيحة، وبجرعات مناسبة يمكن أن تتسبب فى العديد من الأضرار الجانبية .

٩ - التخلص من الكرش بالإبر الصينية :

العلاج بالإبر الصينية يعد واحدًا من أقدم وسائل المعالجة التى عرفها الناس منذ زمن بعيد.

ومن الملاحظ فى وقتنا الحالى انتشار العلاج بالإبر الصينية خارج الصين حيث أصبح له مدارس فى أوروبا وأمريكا وأصبحت عيادات العلاج بالإبر الصينية تمتلئ بالمترددين الذين يسعون لعلاج متاعبهم المختلفة باستخدام الإبر الصينية.

ومن الواضح أيضًا أن من أهم أسباب الإقبال المتزايد على دراسة الطب الصينى والعلاج بالإبر الصينية بوجه خاص هو فشل مدرسة الطب التقليدى القائمة على استخدام العقار الكيماوى فى علاج كثير من المتاعب الصحية علاوة على ما تسببه العقاقير الكيماوية من أضرار جانبية كثيرة.. بينما تتميز

مدرسة الطب الصينى بخلوها تقريبًا من مشكلة الأضرار الجانبية نظرًا لاعتمادها فى العلاج على وسائل طبيعية تمامًا كالأعشاب والإبر الصينية.

وعلى الرغم من اعتراف كثير من المنظمات الصحية الغربية وعلى رأسها منظمة الصحة العالمية بالعلاج بالإبر الصينية إلا أنه لا يزال هناك كثير من الأطباء الذين لا يؤمنون بفاعلية هذا النوع من العلاج ويعتبرونه قائمًا على مجرد الإيحاء.

■ استخدام الإبر الصينية لإنقاص الوزن :

تعتمد فكرة الإبر الصينية فى إنقاص الوزن على التأثير على نقط محددة تؤثر بدورها على مركز الجوع بالمخ مما يؤدى للإحساس بالشبع.. وقد يشتمل هذا التأثير كذلك على تأثير تهبيطى على الانقباضية أو التقلصية للجزء العلوى من الأمعاء مما يؤدى كذلك لإحساس بالشبع. والحقيقة أنه رغم ذلك فإن استخدام الإبر الصينية كوسيلة قائمة بذاتها لإنقاص الوزن لا يعتبر مؤثرًا بما فيه الكفاية.. إذ لابد مع استخدام الإبر من اتباع نظام غذائى مناسب لإنقاص الوزن وممارسة الرياضة.

■ أنواع الإبر الصينية المستخدمة فى علاج السمنة :

١ - إبر الأذن :

تحتوى الأذن على عدد ٩٠ نقطة علاجية يوجد منها ١٠ نقط خاصة بعملية إنقاص الوزن.. ويستخدم منها عادة عدد ٢-٥ نقط تُثبت بها الإبر. والإبر المستخدمة تكون صغيرة جدًا ولا يتسبب تثبيتها بجلد الأذن فى الإحساس بألم يذكر كما أنها لا تُرى للآخرين. وعادة توضع الإبر فى الأذن لمدة أسبوع، ثم تُنقل إلى الأذن الأخرى فى الأسبوع التالى.

٢ - إبر الجسم :

العلاج بهذه الإبر يتم فى صورة جلسات حيث إنها لا تثبت بصورة دائمة. توضع هذه الإبر فى نقاط معينة من الجسم بالبطن أو الأرداف أو الفخذين أو

القدمين. وتثبت بهذه النقطة لمدة تتراوح ما بين ٣٠-٤٥ دقيقة، ثم يتم استخراجها. وعادة يتطلب إنقاص الوزن أو التخلص من الكرش القيام بعمل جلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعيًا لمدة بضع أسابيع.

■ ما بعد العلاج بالإبر الصينية :

تستخدم الإبر لإنقاص الوزن لفترة معينة تختلف من حالة لأخرى حتى يتم التخلص من الوزن الزائد ويعود البدين لوزنه المثالى. وعند تحقيق ذلك تزال الإبر الصينية من الأذن.. وحتى لا تحدث زيادة مرة أخرى فى الوزن، يجب الاستمرار على نظام غذائى محدد أو دقيق لكنه يسمح بإعطاء قدر كاف من السعرات الحرارية يتناسب مع المجهود اليومى هذا بالإضافة لضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية.

والحقيقة أن استخدام الإبر الصينية لفترة ثم التوقف عنها يؤدى فى عدد كبير من الحالات إلى حدوث ترويض للشهية.. حيث يلاحظ أنه بعد إزالة الإبر لا يعود الفرد للإفراط فى تناول الطعام مثلما كان هو الوضع قبل استعمال الإبر.

■ وهل هناك مخاطر للإبر الصينية :

إن الإبر الصينية ليس لها أضرار جانبية. ولكن فى الحقيقة أن بعض البلحثين يرون أن استخدام الوخز بالإبر قد يعرض لاحتمال نقل العدوى ببعض الأمراض كالفيروسات الكبدية "بى: و"سى".

١٠ - التخلص من الكرش بشفط الدهون :

التخلص من الكرش بشفط الدهون علاج فعّال وسريع ولا يكلف الرجل البدين مشقة لكنه فى الحقيقة له عيوبه وأضراره المحتملة.

ولكن كيف يتم هذا العلاج؟

يحتاج القيام بهذا النوع من العلاج إلى مهارة وخبرة. ويتطلب إجـراء تخدير كُلّى.

يقوم الطبيب الجرّاح بإدخال أنابيب رفيعة تحـت جلـد البطـن، مـن خـلال فتحات صغيرة، حيث تتجمع الدهون فى منطقـة البطـن.. ويتـم توصيـل هـذه الأنابيب بجهاز لإذابة الدهون وله قوة شفط كبيرة للدهون السائلة.

من هذا الوصف قد يبدو الأمر سهلاً.. لكنه فى الحقيقة ليس بهذه السهولة التى قد يتوقعها البعض إذ أن هناك أضرارًا ومضاعفات يحتمل حدوثها.. مثل:

- يمكن أن يُفقد جزء كبير من الدم خلال هذه العملية.
- هناك احتمال تكون جلطات دهنية تسد الشرايين.
- يمكن أن تحدث عدوى أو التهاب بمكان شفط الدهون.
- لا يمكن عادة للجراح إلا شفط كمية محدودة من الدهون.

وبالإضافة لذلك فإن هناك مضاعفات التخدير الكلى الـلازم لإجـراء هـذه الجراحة.

كما أن هذه الجراحة تعتبر مرتفعة التكاليف.

وفى كثير من الأحيان لا يكفى الانتهاء من هذه العملية خـلال مـرة واحـدة فعادة يكون هناك ضرورة لإعادة شفط كمية أخرى من الدهون.

ونظرًا لاحتمال حدوث هذه الأضرار ونظرًا لارتفاع تكلفة هذه العملية فإن التخلص من الكرش بشفط الدهون تعتبر هى آخر وسيلة يمكـن اللجـوء لها بعد استنفاد كل الوسائل الأخرى. كما يجب أن يكون الشخص الذى تجرى لـه هذه العملية قادراً من الناحية الصحيـة علـى تحمـل هـذه العمليـة والتخدير الكلى.



روائح الجسم والقدم الكريهة

رائحة جسمك تصنع أول انطباع عنك فاجعلها زكية !

■ الروائح المميزة :

لكل إنسان رائحة مميزة لجلده وجسمه لكنها غالبًا ما تكون رائحة خفيفة غير ملحوظة للآخرين. ولكن عندما تصبح هذه الرائحة قوية أو كريهة فإنها تمثل في هذه الحالة مشكلة لأنها حتمًا ستنفر الآخرين وتُشعر صاحبها بالحرج.

إن رائحة الجسم ترتبط بإفراز الجلد للعرق، فكلما زاد إفراز العرق صارت رائحة الجسم قوية ملحوظة.. كما ترتبط كذلك بمكونات هذا العرق والتى تتأثر ببعض المشروبات والأغذية والعقاقير الكيماوية.

إن الجسم يحتوى على عدد هائل من الغدد العرقية المنتشرة بكافة أنحاء الجلد.. ويبلغ عدد هذه الغدد حوالى المليونين. وهى تفرز يوميًا كمية من العرق فى حدود ثلاثة لترات، لكننا لا نلحظ كل هذه الكمية لأن أغلبها يتبخر سريعًا عن طريق سطح الجلد .

■ لماذا يزداد عرق الجسم ؟

إن كمية عرق الجسم تختلف من فرد لآخر، فبعض الناس يتميز بزيادة عرق الجسم أكثر من غيرهم. كما تتأثر كمية عرق الجسم بعوامل مختلفة .

فنجد أن كمية عرق الجسم تزداد فى الحالات التالية :

- فى حالة وجود نشاط زائد للغدد العرقية لأسباب تكوينية (طبيعية).. وهذا يفسر زيادة عرق جسم بعض الناس بالنسبة لغيرهم على الرغم من تشابه باقى العوامل التى يتعرضون لها والتى تتحكم فى إفراز العرق مثل عامل المناخ.

- بذل مجهود عضلى شاق أو ممارسة الرياضة.
- فى حالة التوتر أو الخوف أو القلق.
- ارتفاع درجة حرارة المناخ .
- زيادة وزن الجسم (البدانة).
- فى حالة زيادة نشاط الغدة الدرقية (سبب مرضى).. ويصاحب غزارة العرق أعراض أخرى مثل نقص الوزن، والعصبية، وجحوظ العين، ورعشة الأصابع.

■ الأغذية وعلاقتها برائحة العرق :

إن العرق الطازج حديث الإفراز (fresh sweat) ليس له عادة رائحة منفرة.. ولكن فى حالة تناول بعض الأغذية المعينة فإنها تؤدى لخروج كيماويات طبيعية تفرز فى العرق وتغير من رائحته الطبيعية إلى رائحة مميزة تكون عادة غير مقبولة للآخرين.. ومن أهم هذه الأغذية ما يلى:

- الحلبة	- البسطرمة	- البصل
- الثوم	- الكزبرة	- الكراث

كما تتأثر كذلك رائحة العرق ببعض الأنواع من العقاقير الكيماوية التى تحتوى على مواد نفاذة تفرز مع العرق.

■ البكتيريا سبب الروائح الكريهة!

إن إهمال الاستحمام وتنظيف الجلد من العرق أولا بأول يعد سببا شائعا لاكتساب عرق الجسم رائحة كريهة. فبقاء العرق على سطح الجلد أو على الملابس لمدة طويلة يغرى البكتيريا التى تعيش بصورة طبيعية على الجلد بمهاجمته وتؤدى لتحلله وخروج كيماويات تغير رائحته الطبيعية المقبولة نوعا ما إلى رائحة كريهة منفرة. وتزيد فرصة حدوث ذلك فى المناطق التى يتبخر منها العرق ببطء مثل الإبطين وأعلى الفخذين. كما أن عرق هذه المناطق

خاصة يغرى البكتيريا بالتسلل إليه ومهاجمته حيث يحتوى عادة على كميات من الدهون والبروتينات التى تغرى البكتيريا بالنمو والتكاثر خلالها ولذا فإنه يختلف عن عرق باقى مناطق الجسم والذى يتكون أساسًا من ماء ملحى.

وكما يتيح بقاء العرق على الجلد لمدة طويلة فرصة كافية لمهاجمته وتحلله بالبكتيريا، وخاصة فى حالة احتوائه على فضلات تغرى البكتيريا بمهاجمته كالدهون والبروتينات، فإن عامل الدفء كذلك يلعب دورًا هامًا فى تحفيز البكتيريا على مهاجمة العرق وتحليله. ولذا يلاحظ دائمًا أن عرق القدمين يميل دائمًا للتحلل واكتساب رائحة كريهة أكثر من عرق المناطق الأخرى، وذلك بسبب تميز منطقة القدم بدفء زائد عن المناطق الأخرى بسبب ارتداء الجوارب والأحذية لمدد طويلة.

■ احترس من العدوى الفطرية :

وكما تتسبب البكتيريا فى تحلل العرق وانبعاثه برائحة كريهة فإن هناك نوعًا آخر من الجراثيم يتسبب كذلك فى انبعاث روائح كريهة من الجسم من المناطق التى يغزوها ويصيبها بالعدوى.. إنها الفطريات. فهناك أنواع كثيرة من الفطريات تهاجم الجلد وتصيبه بعدوى وخاصة المناطق التى تتميز بالدفء وغزارة العرق حيث يمثل الدفء والبلل أهم عاملين ينشطان العدوى الفطرية.

وتظهر العدوى الفطرية بمناطق وبأشكال مختلفة مثل العدوى الفطرية بأعلى الفخذين [تينيا الفخذين] والعدوى الفطرية بأصابع القدمين [تينيا القدمين].

والحقيقة أن فرصة العدوى الفطرية تزيد بدرجة كبيرة فى حالة اختيار ملابس داخلية أو جوارب مصنوعة من ألياف صناعية (بوليستر) لأن هذه النوعية لا تمتص العرق ولا تتيح فرصة لتهوية الجلد مما يوفر بالتالى بيئة مناسبة لنشاط ونمو الفطريات.

■ الخوف والقلق وعرق الجسم :

إن إفراز عرق الجسم يتحكم فيه جهاز يسمى الجهاز السمبثاوى [sympathetic system] والذى يمثل أحد شقى الجهاز العصبى التلقائى، أما الشق الآخر فهو الجهاز جار السمبثاوى [parasympathetic system] .

ويتأثر الجهاز السمبثاوى بالقلق والمخاوف والاضطرابات النفسية والعاطفية مما يؤثر بالتالى على إفراز العرق. ولذا يلاحظ فى حالات القلق والخوف حدوث زيادة بعرق الجسم وخاصة عرق اليدين.. فكثيرًا ما نلاحظ أن الإنسان الخائف الخجول القلق تكون يده باردة مبتلة فى المواقف التى تثير هذه المشاعر، وذلك بسبب تأثير الجهاز السمبثاوى على عملية إفراز العرق حيث يؤدى لتحفيز الغدد العرقية على إفراز كميات زائدة من العرق.

■ التغيرات الهرمونية وزيادة العرق :

وكما يتحكم الجهاز السمبثاوى فى إفراز العرق فإن التغيرات الهرمونية بالجسم تؤثر كذلك على إفراز العرق ومن أمثلة زيادة نشاط الغدة الدرقية والذى يؤدى لزيادة إفراز هرمون الثيروكسين الذى يسيطر على عملية حرق الطعام.

كما يلاحظ أن التغيرات الهرمونية المصاحبة لمرحلة البلوغ والمراهقة تتسبب كذلك فى زيادة عرق الجسم ولذا فإن جسم المراهق يميل لإفراز العرق أكثر من جسم الشاب أو الرجل.

وبسبب التغيرات الهرمونية أيضا تحدث زيادة فى إفراز العرق عند النساء فى فترة سن اليأس بعد انقطاع الدورة الشهرية وتوقف إنتاج هرمونات الأنوثة.

■ تراكم الفضلات والسموم والمخلفات الضارة :

عندما يتراكم بالجسم مواد ومخلفات ضارة يعجز الجسم عن التخلص منها فإن ذلك ينعكس أثره على رائحة العرق حيث إن جزءًا من هذه المواد الضارة يتخلص منها الجسم عن طريق العرق. وهذا يمكن أن يحدث فى حالات الإمساك المزمن والفشل الكلوى وأمراض الكبد المزمنة. كما يحدث ذلك أيضًا فى حالة وجود بؤر عفنة داخل الجسم تبث فيه الصديد والسموم مما يؤدى لتلوث الدم وخروج جزء من هذه الملوثات مع العرق.

■ السُّمان وغزارة العرق :

من بين الأضرار الكثيرة التى تسببها السمنة المفرطة حدوث زيادة فى كمية عرق الجسم وزيادة قابليته لاكتساب رائحة كريهة منفرة.

إن السمنة المفرطة تؤدى لكثرة الثنايا بين الجلد وبعضه وهذا يقلل من تبخر العرق ويشجع على انتشار وتكاثر البكتيريا بهذه الثنايا والتى تؤدى لتحلل العرق وانبعاثه برائحة كريهة.

كما تزيد أيضاً فرصة حدوث تسلخات والتهابات بالجلد بين "السمان" وخاصة بمنطقة أعلى الفخذين وتحت الثديين (بالنسبة للنساء) مما يتيح الفرصة أيضًا لتكاثر البكتيريا التى تحلل العرق بهذه المناطق.

■ عائلة الروائح الكريهة!!

لكل إنسان رائحة مميزة لجسمه وهذه الظاهرة تساعد الكلاب البوليسية فى تمييز الأشخاص والتفرقة بينهم.

وأحيانًا يتميز أفراد نفس العائلة برائحة مميزة غير مقبولة ويفسر الباحثون سبب ذلك بتوارثهم لنقص ببعض الأنزيمات المؤثرة على رائحة العرق أو لنفس المشاكل الهضمية التى تؤثر على رائحة الجسم أو لغير ذلك من النواحى التى تؤثر على مكونات عرق الجسم.

ولذا فإنه ليس غريبا أن يتوارث أفراد بعض العائلات روائح مميزة عن آبائهم أو أجدادهم!

■ ٢٠ وسيلة للتخلص من روائح الجسم والعرق الكريهة :

[١] فى حالة ارتباط مشكلة زيادة العرق بوجود مشكلة مرضية فإن العلاج يعتمد على علاج هذه المشكلة مثل زيادة نشاط الغدة الدرقية.. فيكون العلاج فى هذه الحالة إما بالعقاقير المقللة لنشاط الغدة الدرقية، أو بالجراحة عن طريق استئصال جزء من الغدة النشطة.

[٢] لمقاومة تحلل العرق وانبعاثه برائحة كريهة يجب تقليل مدة بقائه على الجسم وذلك بالتخلص منه عن طريق الانتظام على الاستحمام والاغتسال والوضوء.

وقد يحتاج الأمر لضرورة الاستحمام أكثر من مرة واحدة يوميا فى حالة ارتفاع درجة الحرارة أو بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بغزارة العرق بصورة طبيعية.

[٣] لابد من علاج السمنة المفرطة لتقليل إفراز العرق، وهذا يستدعى الالتزام بنظام غذائى مناسب، وممارسة الأنشطة الرياضية. وحديثا ظهر مجموعة من العقاقير الآمنة التى يمكن أن تساعد فى التخلص من الوزن الزائد دون حدوث أعراض جانبية.

[٤] يجب اختيار جميع الملابس، وخاصة الملابس الداخلية والجوارب، من ألياف طبيعية (القطن أو الصوف) وتجنب اختيار أنواع من ألياف صناعية (بوليستر) لأن الألياف الطبيعية تمتص العرق الزائد وتسمح بتهوية الجلد مما يقلل بالتالى من فرصة انتشار البكتيريا والفطريات التى تتغذى على العرق وتحلله وتتسبب فى انبعاثه برائحة كريهة.

[٥] يجب إزالة شعر الإبطين والعانة لأن غزارة الشعر بهذه المناطق تقلل من تبخر العرق وتتيح فرصة كبيرة لانتشار وتكاثر البكتيريا والفطريات.

وهناك عدة وسائل للتخلص من الشعر بهذه المناطق مثل استخدام ماكينة الحلاقة، أو كريمات إزالة الشعر، أو استخدام المقص لتقليم الشعر.

[٦] يجب الاعتناء بتغيير الملابس الداخلية يوميا أو كل بضعة أيام، على حسب درجة حرارة الجو، ويراعى غسلها بصابون معطر وتعريضها للهواء والشمس لفترة كافية لضمان التخلص من أى جراثيم عالقة بها.

[٧] **استعمال الأدوية**: فى جميع حالات زيادة عرق الجسم بصفة عامة يمكن استخدام أحد العقاقير المثبطة لنشاط الجهاز السمبثاوى مثل عقار بيلاسيد (Bellacid).. حيث تؤدى هذه العقاقير لخفض إفراز العرق لفترة طويلة مع استعمالها بجرعات منتظمة.

وتتسبب هذه العقاقير فى بعض الأعراض الجانبية التى تحدث بدرجة بسيطة عادة مثل جفاف اللسان والحلق وحدوث زغللة بالرؤية وقد تؤدى كذلك لاحتباس جزء من البول بالمثانة ولذا لا ينبغى استخدامها فى حالة وجود تضخم بالبروستاتا.

[٨] للتغلب على مشكلة غزارة عرق الإبطين يمكن دهان الإبط بكمية من خل التفاح بعد عمل الحمام. أو تستخدم الشبة لخفض إفراز العرق. كما يمكن خفض إفراز العرق بدهان الإبط بكمية من عصير اللفت.

[٩] **العلاج الجراحي**: فى جميع حالات زيادة العرق وبصرف النظر عن السبب المؤدى للحالة يمكن وقف إفراز العرق عن طريق قطع الأعصاب السمبثاوية المغذية للغدد العرقية.

لكن هذه الجراحة ليست سهلة وقد يترتب عليها حدوث بعض الأضرار الجانبية.

[١٠] **العلاجات الموضعية**: فى حالة زيادة إفراز العرق باليدين أو القدمين فإنه يمكن التغلب على هذه المشكلة بوضع اليدين أو القدمين فى حمام من محلول الفورمالين (الفورمالدهايد) بتركيز ٣٪.

يؤدى تكرار هذا الحمام إلى حدوث انكماش للغدد العرقية مما يقلل من نشاطها فى إفراز العرق. لكن هذا العلاج لا ينبغى إجراؤه بدون استشارة الطبيب. وفى بعض الحالات قد يتسبب فى حدوث حساسية جلدية.

ويمكن بدلا من المحلول السابق استخدام محلول مركز من ملح الطعام (كلوريد الصوديوم).

[١١] للتغلب على مشكلة رائحة القدم الكريهة يجب مراعاة تهوية القدمين لأطول فترة ممكنة بالاستغناء عن الحذاء أو ارتداء شبشب أو صندل متى سمحت الظروف بذلك.

ويجب اختيار جوارب مصنوعة من القطن. ويفضل رش كمية من بودرة التلك قبل ارتداء الجورب والحذاء لتمتص العرق الزائد.

كما يجب أن تكون الأحذية من الجلد الطبيعى.

وفى حالة وجود عدوى فطرية بأصابع القدمين أو زيادة القابلية لاكتساب هذه العدوى والتى تؤدى لانبعاث رائحة منفرة يمكن وضع بودرة مضادة للفطريات بين أصابع القدمين (مثل بودرة دكتارين).. أو تعالج العدوى الفطرية بمعرفة الطبيب.

[١٢] **العلاج بالحقن الموضعى**: فى الحالات التى تتميز بغزارة شديدة فى إفراز عرق اليدين والقدمين يمكن حقن مواد خاصة تحت جلد اليدين أو القدمين تؤدى لخفض نشاط الغدد العرقية. وهذا العلاج يجرى باستخدام جهاز خاص ويمكن إجراؤه فى المراكز الطبية المتخصصة.

[١٣] **استئصال الغدد العرقية**: فى حالات غزارة عرق الإبطين يمكن التغلب على هذه المشكلة باستئصال بعض تجمعات الغدد العرقية بهذه المنطقة.

[١٤] **استخدام مزيلات العرق (deo dorants)** : وهذه تستخدم فـى صـورة بخاخات أو أصابع أو كريمات.

وتحتوى بعض هذه الأنواع على أملاح الألومنيوم التى تقفل قنوات الغـدد العرقية وبالتالى فإنها تقلل من خروج العرق.

ويعيب هذه المستحضرات أنها قـد تـؤدى أحيانـا لحساسـية جلديـة بمنطقـة الإبط ولذا يراعى عمل اختبار بسيط قبل استخدامها بوضع كمية بسيطة مـن المستحضر على الجلد وملاحظة التأثير الناتج.

[١٥] **الصابون الطبى** : هذا نوع خاص من الصابون يحتوى علـى مضـادات للبكتيريا.. ولذا فإنه يفيد فى حالات وجود التهابات جلدية بكتيرية تتسبب فى انبعاث العرق برائحة منفـرة. ففـى هـذه الحالـة يقضـى هـذا الصـابون على البكتيريا الموجودة على سطح الجلد، والتى تـؤدى لتحلـل العـرق. ولكـن مـن عيوب هذا الصابون أنه يقضى كذلك على البكتيريا المسالمة التى تعيش علـى سطح الجلد بصورة طبيعية ولا تسبب أعراضا مزعجة وتبعا لذلك فإنه يحـدث خلل فى التوازن بين الجراثيم التى تعيش علـى سـطح الجلـد بصـورة طبيعيـة وهذا يهيئ الفرصة لنمو وتكـاثر الفطريـات التـى تنشـط بسـبب إبـادة هـذه البكتيريا الطبيعية.

ولـذا لا يفضـل أن يسـتخدم الصـابون الطبـى بكـثرة ومـن الأفضـل أن يستخدم باستشارة الطبيب.

[١٦] **استخدام اللوفة**: لا تـزال اللوفـة هـى أفضـل أداة يمكـن اسـتخدامها لتنظيف الجلد لأنها تنظفه تنظيفا عميقا وتزيل الرواسب والقاذورات العالقـة بمسام الجلد وتنظفه من البكتيريا والجراثيم التى تحلل العرق.

[١٧] **حمام الصباح** : الاسـتحمام يوميـا يعـد أقـوى وسـيلة للتغلـب علـى مشكلة غزارة العرق ورائحته الكريهة. ويعتـبر "دش الصبـاح" ضـرورة هامـة للتخلص من العرق المتراكم على الجسم خلال مساء اليوم السابق وأثناء النوم

والتخلص كذلك من البكتيريا العالقة بالجسم والتى تقوم بتحليل العرق. كما يعتبر دش الصباح وسيلة فعّالة لتنشيط الدورة الدموية وبث النشاط والحيوية فى الجسم مع بدء يوم جديد.

[١٨] **تناول معدن الزنك**: تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن تناول معدن الزنك يقاوم روائح الجسم الكريهة التى ترتبط بعمليات تمثيل الغذاء.

ويحتاج الجسم يوميًا إلى كمية من الزنك فى حدود ٣٠ مجم ويمكن الحصول عليها من تناول الأغذية الغنية بالزنك مثل الأطعمة البحرية، والكبدة، والجبن، والسردين، والخبز الأسمر، وبذور القرع العسلى، وبذور دوّار الشمس.

كما يمكن تناول الزنك فى صورة مستحضر طبى على حسب الجرعة المحددة.

[١٩] اهتم بتناول الخضراوات الورقية الغنية بالكلوروفيل وهذه مثل المقدونس والنعناع.. فتوافر الكلوروفيل فى الجسم يمتص الروائح الكريهة.

[٢٠] تناول طعامك على مهل، ولا تملأ بطنك بالطعام حتى تتجنب عسر الهضم وتخمر الطعام بالمعدة مما ينتج عنه انبعاث روائح كريهة.

■ حمامات الزيوت العطرية :

حمامات الانتعاش والنظافة والرائحة الزكية :

الزيت العطرى هو زيت طبيعى يستخرج من نباتات وزهور مختلفة كالياسمين واللافندر والبابونج.. ومع تقدم علم الكيمياء أمكن تصنيع بعض الزيوت العطرية نظرًا لارتفاع تكلفة استخراج بعض أنواعها.

وبالإضافة لفوائد الزيوت العطرية العلاجية والصحية فإنها تعد كذلك وسيلة فعّالة لتعطير الجسم لفترة طويلة من الوقت وذلك من خلال إضافتها إلى ماء الحمام. كما تتميز بعض الزيوت العطرية بمفعول مطهر حيث تقضى على أنواع عديدة من الجراثيم التى تلوث سطح الجلد وتسبب تحلل العرق.

كما يساعد حمام الزيت العطرى على الهدوء والاسترخاء والتخلص من التوتر ويفيد كذلك فى تخفيف الصداع وبعض متاعب الجهاز الهضمى. كما

وجد أن تكرار عمل هذه الحمامات يزيد من مقاومة الجسم للعدوى والأمراض.

- كيفية استخدام الزيت العطرى لعمل الحمامات :

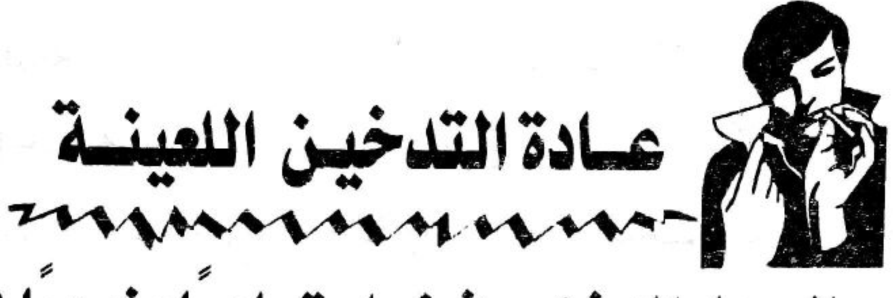
يضاف عدد ٥ - ١٥ نقطة من الزيت العطرى لماء الحمام، ويراعى ألا تكون درجة حرارة الماء مرتفعة حتى لا يتبخر الزيت العطرى بسرعة.

وهناك مجموعة كبيرة من الزيوت العطرية لعمل الحمامات، ولكل زيت من هذه الزيوت فوائد مميزة .

ولاستخدام الزيوت العطرية لغرض تعطير الجسم ومقاومة الروائح الكريهة يمكن اختيار أحد الزيوت التالية على سبيل المثال :

- زيت اللافندر
- زيت البابونج
- زيت الورد
- زيت النعناع
- زيت الماندارين
- زيت النارنج





عـادة التدخيـن اللعينـة

الرجل المدخن مرفوض اجتماعيًا وزوجيًا !

■ التدخين يدمِّر جسمك من الداخل ومن الخارج أيضًا :

إن عادة التدخين تعد من أسوأ السلوكيات المنفِّرة.. فـالمدخن لا يضـر نفسـه فحسب وإنما يضر من حوله كذلك بما يطرحه من سموم متطايرة تتمثل فى دخان السجائر والتى يتعرض لاستنشاقها- وبالتـالى لأضرارهـا- المقربـون منـه بمـا فيهم الزوجة والأبناء!

إن عادة التدخين عادة قبيحة تظهر آثارها السيئة على الشفاه فتظـهر بلـون مائل للزرقة.. وعلى الأسنان فتظهر بلون أصفر داكن.. وعلى البشـرة فتصيبـها بتجاعيد مبكرة.. وعلى رائحة النفس فتصير رائحة كريهة منفّرة.

هذه بعض التأثيرات الخارجية للتدخين، أما التأثيرات الداخلية التى تصيب أعضاء الجسم فلا شك أنها أسوأ وألعن وأخطر.

■ قائمة أضرار التدخين :

إن قائمة أضرار التدخين قائمة طويلة جدًا حيـث إنـه لا يوجـد عضـو مـن أعضاء الجسم العديدة لا يتأثر بالتدخين.

وأغلب المدخنين يعرفون كثيرًا من هذه الأضرار.. ولكن لا مـانع مـن إعـادة التذكير بها لعل ذلك يحفّز البعض على الإقلاع عن هذه العادة اللعينة.

- إن تدخين السجائر يعد أبرز سبب قائم بذاته للموت المبكر.
- التدخين يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالإصابـة ببعـض السـرطانات البشـعة وهـى سرطانات الرئة، والفم، والبلعوم، والحنجرة، والمرئ، والمثانة البولية. كمـا تزيـد أيضًا القابلية عند المدخنين للإصابة بسرطانات البنكرياس، والكلية، والمعدة.

- يؤدى التدخين مع مرور الوقت لالتهاب مزمن بالشعب الهوائية يتطور تدريجيا حتى تحدث إصابة بالامفزيما والربو الشعبى.
- يعد التدخين أحد العوامل الهامة وراء حدوث الذبحة الصدرية [قصور الشريان التاجى]، والأزمات القلبية، والجلطات المخية.
- يؤدى التدخين لتأثيرات سيئة على شرايين الجسم بصفة عامة كالشريان الأورطى، والشرايين الطرفية المغذية للساقين، والشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكرى.
- بناء على السبب السابق (حدوث ضيق بالشرايين المغذية للقضيب الذكرى) فإن التدخين يعد سببا هاما لضعف الانتصاب.
- يؤثر التدخين على الحيوانات المنوية، فقد وجد أنه يؤدى لزيادة نسبة الحيوانات المشوهة بالسائل المنوى، ويؤدى لضعف حيوية الحيوانات المنوية. ولذا فإن التدخين يمكن أن يتسبب فى حدوث عقم.

■ كيف تقلع عن التدخين؟

والسؤال المهم الآن.. هو كيف يمكن الإقلاع عن التدخين؟

لقد أظهرت الدراسات الحديثة عن التدخين أنه يعد نوعا من الإدمان، وليس مجرد عادة، بل إن البعض يعتبره أشد من الهيروين كمادة مؤدية للإدمان.

فالإقلاع عن التدخين ليس أمرا سهلا لكنه ممكن بدليل أن هناك أعدادا كبيرة من المدخنين استطاعوا الإقلاع عنه وتمكنوا من النجاة من مخاطره الشديدة فى الوقت المناسب.. وقد ثبت أن وجود الرغبة القوية لذلك يقلل بدرجة كبيرة من صعوبة الإقلاع.

إليك هذه الإرشادات المفيدة لمساعدة الإقلاع عن التدخين:

■ التعامل مع أعراض سحب النيكوتين :

يؤدى الإقلاع عن التدخين لمتاعب جسمية ونفسية تسمى بأعراض السحب [withdrawal symptoms] والمقصود أعراض سحب النيكوتين.. وهذه

المتاعب تستمر لمدة تختلف من مدخن لآخر حسب طول مـدة التدخـين وكميـة التدخين فقد تستمر لأسبوع أو لأسبوعين أو لأكثر من ذلك. وهـذه الأعـراض مثل : الصداع، والتوتر، والعصبية الزائدة، وضعف التركيز.

وهذه الأعراض تخف تدريجيًا حتى تزول تمامًا. ولكن فـى الحـالات الشـديدة التى لا يستطيع المدخن - سابقًا - التكيف معها مما قد يضطره للعودة للتدخـين يمكن الاعتماد على تناول بدائل النيكوتين.. أى يتم تقديم النيكوتين بجرعـات بسيطة من خلال وسائل أخرى غير التدخين حتـى يخفـف مـن شـدة أعـراض السحب. وهذه الوسائل الأخرى مثل :

- لزقة النيكوتين - لبان النيكوتين - بخّاخة النيكوتين

وهذه البدائل توجد بالصيدليات. ولكن يجب التحذير من اسـتخدامها مـع التدخين حيث أن ذلك يمد الجسم بجرعات عالية من النيكوتين.

■ مشروبات مفضلة للإقلاع عن التدخين :

عصير البرتقال : إن تناول كميات وفيرة من عصير البرتقـال يوميًـا خـلال فـترة الإقلاع يساعد فى تخليص الجسم من آثار النيكوتين ويخفف من أعراض السحب.

شاى البردقوش : تناول البردقوش [٢ملعقة مـن العشـب لكـل كـوب مـاء مغلى] يخفف من الرغبة للتدخين ويغيِّر من مذاق السيجارة.

الربسوس : حلوى الربسوس تجعل مذاق السيجارة كريهًا مما يساعد بالتـالى على تجنب التدخين. كما يساعد على ذلك أيضًا تناول العرقسوس.

■ أدوية حديثة للإقلاع عن التدخين :

أحدث عقار لهذا الغرض ظهر بالأسواق اسمه زيبان (Zyban) واسمه العلمـى bupropien bydrochloride يسـاعد هـذا العقـار فـى مقاومـة الرغبـة للتدخـين وتخفيف أعراض السحب.

الاستعانة بالإبر الصينية : بعض المدخنين استطاعوا الإقـلاع عـن التدخـين باستخدام الإبر الصينية.

■ طُرق تخفيف التوتر الناتج عن الإقلاع :

يمكن ذلك بوسائل مختلفة مثل :- المواظبة على الوضوء وإقامة الصلاة.

- ممارسة الاسترخاء . - ممارسة الرياضة .
- تعلّم عادات وهوايات جديدة مثل الرسم أو الموسيقى.

■ تشغيل الفم واليدين :

وذلك بغرض مقاومة الاعتياد على الإمساك بالسيجارة.. ويمكن ذلك بوسائل مختلفة مثل مضغ اللبان أو التسالى بالنُّقل والمكسرات.. أو بممارسة هوايات جديدة.

■ مقاومة الإغـراء بالتدخين :

وهذا يستلزم الابتعاد عن أماكن التدخين والأصدقاء المدخنين.

■ تغيير روتين التدخين :

فيجب التأكيد على ضرورة مقاومة إغراء التدخين فى الأوقات التى سبق الاعتياد على التدخين خلالها مثل سيجارة بعد تناول الغذاء.. ولمساعدة ذلك ينبغى الاندماج فى أى عمل آخر خلال هذه الأوقات الحرجة مثل الانشغال بتناول الفاكهة أو بمساعدة الزوجة فى غسل الأطباق.

■ وسائل أخرى مساعدة :

- اعمل قائمة بالأسباب المختلفة التى تدعوك للتوقف عن التدخين.
- اختر توقيتًا معينًا لتبدأ فيه بالإقلاع عن التدخين بحيث لا تكون خلال هذا التوقيت معرضًا لضغوط شديدة.
- أقلع عن التدخين مرة واحدة.. فقد ثبت أن الإقلاع تدريجيًا لا يجدى عادة.
- اطلب مساندة زوجتك (أو صديق لك) خلال الفترة الحرجة التى تظهر خلالها أعراض السحب.

- تخلّص من علب السجائر والولاعات والطفايات بمنزلك.
- لاحظ أن بعض المشروبات والأغذية تزيد من الميل للتدخين فتوقف عنها مؤقتًا وهذه مثل: القهوة والشاى والشيكولاتة واللحم الأحمر.
- اشرب يوميًا كميات وفيرة من عصائر الفاكهة (وخاصة البرتقال) ومشروبات الأعشاب.
- اجمع المال الذى ادخرته بعد الإقلاع عن التدخين واستفد به فى أوجه أخرى مفيدة كالهوايات مثلاً.

■ لماذا تحدث زيادة بالوزن بعد التوقف عن التدخين؟

بعد الإقلاع عن التدخين يلاحظ أنه تحدث زيادة فى الوزن ببضعة كيلوجرامات فى عدد كبير من الحالات. وسبب ذلك يرجع إلى أمرين: الأول هو أن النيكوتين يزيد من معدل حرق الطعام أى ينشط عملية تمثيل الغذاء (metabolism) وبالتالى فإن التوقف عن مدّ الجسم بالنيكوتين يجعل عملية حرق الطعام تتم بدرجة أبطأ نسبيًا عما كانت عليه، وهذا يتيح فرصة لتخزين جزء من الطعام بالجسم على هيئة شحوم. أما الأمر الثانى فهو أن التدخين يؤثر على الأجزاء الدقيقة الخاصة بالتذوق باللسان وبالتالى فإن التوقف عن التدخين يحسن من مذاق الطعام مما يشجع بالتالى على زيادة كمية الطعام.

ولذلك يفضل أن يصاحب قرار الإقلاع عن التدخين قرارا آخر بممارسة الرياضة لمساعدة تخفيف أعراض السحب من ناحية، ولمقاومة حدوث زيادة فى الوزن من ناحية أخرى .





رائحة الفم الكريهـة

رائحة فمك .. هل هى مقبولة للآخرين ؟!

■ بادر بالبحث عن السبب ..

إذا كانت رائحة فمك كريهـة غـير مقبولـة للآخريـن فبـادر بـالبحث عـن السبب وعلاجـه بمعرفـة الطبيـب قبـل أن تُبعـد عنـك مزيـدًا مـن الأصدقـاء والمقربين ..

ولكن كيف يمكنك أن تعرف ما إذا كانت رائحة فمك كريهـــة أم مقبولـــة للآخرين؟

فى الحقيقة أنه ليس بإمكانك عادة أن تتأكد من ذلك بنفسك وإنمـا يمكنـك معرفته من خلال ردود أفعال الآخرين تجاهك ممن تحدثهم، أو تتعامل معــهم أو تقبِّلهم (الزوجة).

وإذا أردت القيام باختبار بسيط يساعدك على تقييم ذلــك قُـم بلعـق ظـهر يدك بطرف لسانك ثم استنشق رائحته.

■ لا تكن موسوسًا !؟

إن بعض الذين يشكون من هــذه المشـكلة هـم فـى الحقيقـة مرضـى بـداء الوسوسة حيث يتوهمون أن رائحة أنفاسهم كريهة وتنفر النـاس منـهم بينمـا أن المشكلة الحقيقية تكمن فى عقولهم وليس فى أفواههم !

■ لا تفتح فمك فى الصباح !

إنه ليس غريبًا أن تكون رائحة الفم كريهة فى الصباح عند غالبيـة النـاس، وذلك بسبب جفاف الفم نظرًا لقلة إفراز اللعاب أثناء النوم طوال فترة الليل،

ومما يساعد على ذلك أيضا القيام بالتدخين قبل النوم، كما وجد أن الذين يتنفسون من خلال أفواههم أثناء النوم تزيد عندهم مشكلة جفاف الفم وبالتالى تزيد فرصة انبعاث رائحة كريهة من أفواههم. فبسبب جفاف الفم تتكون طبقة رقيقة مائلة للون الأبيض على الفم والأسنان وتقوم بكتيريا الفم الموجودة بصورة طبيعية بتحليل هذه الطبقة وينتج عن ذلك خروج كيماويات لها روائح كريهة.

ولكن بمجرد غسل الفم والأسنان فى الصباح تزول هذه الطبقة وبالتالى تزول الروائح الكريهة معها.

ولذا لا ينبغى أن تتأخر عن غسل فمك فى الصباح وغسل أسنانك بالفرشاة والمعجون قبل أن تفتح فمك وتبدأ معاملاتك مع الآخرين!

■ احترس من تأثير هذه الأغذية!

إن تناول بعض الأغذية يمكن أن يؤدى لانبعاث رائحة كريهة من الفم وأحيانا من الجسم كله فى حالة إفراز بعض المواد بها مع عرق الجسم.

ومن أبرز هذه الأغذية البصل والثوم، فبعد هضم هذه النوعية من الأغذية الغنية بالكبريت تخرج مواد كبريتية تمتص إلى تيار الدم وتصل عن طريقه إلى الرئتين وبالتالى تخرج مع الزفير وتخلطه برائحتها الكريهة .

■ انتبه لهذا السبب الشائع :

أما أكثر الأسباب شيوعا وراء رائحة الفم الكريهة فهو ببساطة إهمال العناية بنظافة الفم والأسنان. ففى هذه الحالة يحدث تحلل ببكتيريا الفم لبقايا الطعام المحتجزة بين الأسنان مما يؤدى لخروج كيماويات لها رائحة كريهة وخاصة إذا كانت هذه البقايا من الألبان ومنتجاتها، أو من اللحوم، أو الأسماك. كما ينطبق ذلك أيضا على إهمال العناية بتنظيف "طقم الأسنان" فيجب أن يخلع فى المساء ويحفظ فى سائل منظف مطهر.

■ أسباب أخرى لرائحة الفم الكريهة :

ولا يزال هناك العديد من الأسباب التى يمكن أن تؤدى لهذه المشكلة، وبعضها يرتبط بالفم نفسه وبعضها يرتبط بحالات مرضية بعيدة عن الفم. وهذه مثل :

- وجود مشكلة باللثة أو الأسنان مثل الخراريج، والتهابات اللثة، والتسوس الشديد.
- التهابات الحلق أو اللوزتين وخاصة المصحوبة بتكون صديد.
- التهاب الجيوب الأنفية (سبب شائع لرائحة الفم الكريهة المزمنة).
- أمراض الحميات مثل مرض التيفود.
- حالات الإمساك وعسر الهضم.
- ارتفاع السكر لدرجة عالية جدًا (رائحة أسيتون) .
- الفشل الكُلوى المزمن (رائحة نوشادر) .
- الفشل الكبدى المزمن (رائحة فئران) .

■ كيف تتخلص من مشكلة رائحة الفم الكريهة ؟

- إذا لم يكن السبب واضحًا معروفًا، كإهمال العناية بنظافة الفم والأسنان، فاستشر طبيب الأسنان، فإذا لم يتوصل لوجود مشكلة باللثة أو الأسنان، فاستشر الطبيب العام أو الباطنى. ويكون العلاج بعلاج السبب المؤدى للحالة.
- **فى جميع الأحوال يجب غسل الأسنان يوميًا بالفرشاة والمعجون بمعدل مرتين: إحداهما فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم والأخرى فى المساء قبل النوم.**
- **يجب خلع "طقم الأسنان" فى المساء وحفظه فى محلول خاص للتنظيف وهو إما أن يكون محلول صوديوم هيبوكلورايت (Sodium hypochlorite)**

بالنسبة للنـوع المصنـوع مـن مـادة الأكريليـك أو محلـول كلورهكسـيدين (chlorhexidine) بالنسبة للنوع المعدنى. وتوجـد أقـراص فـوارة مـن هـذه الأنواع خاصة بالتنظيف وهى متوفرة بالصيدليات.

- يجب الامتناع عن التدخين ليس فحسب بسبب تأثيره علـى رائحـة الفـم وإنما كذلك لتأثيراته السيئة الأخرى العديدة.
- لإخفاء رائحة الفم بصورة مؤقتة، لحين التوصل إلى سبب المشكلة وعلاجه، يمكن استخدام غسول للفم (freshener spray) ، أو تنـاول لبـان أو نعنـاع ويفضل من الأنواع الخالية من السكر (sugar – free).
- لاحظ أنه كلما كان الفم رطبا قلت فرصـة انبعـاث روائـح كريهـة ولكـى تجعل فمك رطبا باستمرار احرص على تناول أغذية خفيفة بصورة متكررة بين الوجبات مثل الفاكهة أو الخضراوات حيث إن عمليـة المضـغ والبلـع تحفز على زيادة لعاب الفم الذى يرطب الفم ويقاوم جفافه. كمـا يجـب أن تحرص على تناول كميات وفيرة من الماء والسوائل يوميا وعمـل مضمضـة متكررة بالماء.
- امضغ بضعة أعواد من المقدونس.. يحتوى المقدونس على نسبة جيـدة مـن الكلوروفيل المعطر لرائحة الفم ولذا فإن مضغ بضعة أعواد من المقدونس بعد تناول أغذية معينة مثيرة لرائحة الفم الكريهة (مثل البصـل والثـوم) يعد حلا سهلا لمقاومة هذه المشكلة.
- استخدم السواك.. فالسواك لا ينظف الأسنان فحسب وينتزع ما بينها مـن فضلات ولكنه أيضا يطهر وينعش الفم.

وقد أوصى رسولنا الكريم – صلى الله عليـه وسـلم– باسـتخدام السـواك فقال : **"السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب"**[١] .

---

(١) رواه ابن ماجه باب الطهارة رقم ٢٨٩. والنسائى فى سننه كتاب الطهارة باب الترغيب فى السواك.

- لاحظ أن نقص فيتامين (ج) يعرض اللثة للالتهاب والنزف وهذا بدوره قد يؤدى لتغير رائحة الفم. يتوفر هذا الفيتامين الهام فى الخضراوات والفواكه عمومًا وخاصة الموالح والفلفل الأخضر والبطاطس والفراولة والجوافة والكيوى.

- يجب الحد من تناول السكريات للسيطرة على مشكلة تسوس الأسنان حيث إن بقايا المواد السكرية المترسبة بين الأسنان تمثل بيئة مناسبة لنشاط ونمو البكتيريا التى تفرز أحماضًا تؤدى لنخر الأسنان.

- فى حالة وجود التهاب مزمن بالجيوب الأنفية يفضل عمل بزل متكرر لتنظيفها من الرواسب والإفرازات.

- فى حالة تكرار التهاب اللوزتين وخاصة المصحوب بتكون صديد يفضل استئصال اللوزتين.

- فى حالة وجود مرض السكر يجب الاهتمام بتناول كميات وفيرة من الماء يوميًا لمقاومة حدوث جفاف بالفم مع ضرورة الالتزام بالجرعة المحددة من الحبوب أو الأنسولين.

- يجب التأنى فى مضغ الطعام وعدم تناول كميات كبيرة فى الوجبة الواحدة تجنبا لحدوث عسر هضم وتخمر لجزء من الطعام فى المعدة مما يتسبب فى انبعاث رائحة كريهة من الفم.

- الاهتمام بتناول كميات وفيرة من الماء والسوائل والألياف (الخضراوات والفواكه والحبوب) للوقاية من حدوث إمساك.

- يراعى فى حالة الإصابة بارتفاع درجة الحرارة تناول كميات وفيرة من الماء والسوائل لمقاومة جفاف الفم الذى يتسبب فى انبعاث رائحة كريهة.

■ تناول الجبن الأبيض :

وجد أن تناول الجبن الأبيض بشكل متكرر يحمى من نخر وتسوس الأسنان وبالتالى يقاوم رائحة الفم الكريهة المرتبطة بتسوس الأسنان. وسبب ذلك أنه

يحتوى على مواد تقاوم خروج الأحماض الفتّاكة بالأسنان والتى تـهيئ الفرصة لإصابتها بالتسوس.

ولذلك فإنه من الحكمة أن يكون الجبن الأبيض من الأغذية الضرورية والأساسية فى حياتنا الغذائية لما يتمتع به كذلك من فوائد غذائية أخرى إذ يعتبر مصدرًا هامًا للبروتين وهذا العنصر الغذائى ضرورى لبناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها.. ويعد مصدرًا غنياً بالكالسيوم باعتباره أحد منتجات الألبان.

والنصيحة أن تختم طعامك بتناول قطعة من الجبن الأبيض، وخاصة بعد تناول أية حلويات أو مواد سكرية، ليقاوم الجبن تأثير السكر الضار بسلامة الأسنان.

■ اهتم بتناول التفاح :

التفاح يعد من أفضل أنواع الفواكه لصحة الفم والأسنان وبالتالى لمقاومة رائحة الفم الكريهة.

فالإكثار من تناول التفاح يساعد على التخلص من الرواسب الضارة بالأسنان، ويعمل على تنقية الأنسجة.من حولها. ذلك علاوة على ما للتفاح من فوائد غذائية عظيمة يؤكدها المثل الإنجليزى القائل: "تفاحة واحدة يوميًا تبعد عنك الطبيب نهائيا".

■ اللب السورى لصحة أسنانك!

قد تدهش من هذه النصيحة الغريبة.. لكن البلحثين قد وجدوا أن اللب السورى [بذور دوّار الشمس] تحتوى على مادة تقاوم تسوّس الأسنان وبالتالى تقاوم راائحة النفس الكريهة الناتجة عن تسوّس الأسنان. وبناء على ذلك فإن التسلية بتناول كمية من هذه البذور كلما سمحت الظروف بذلك تعد شيئًا صحيًا ومفيدًا خاصة وأن بذور دوّار الشمس تتمتع كذلك بفوائد صحية أخرى كبيرة للإنسان.

■ خذ ملعقة عسل أسود يوميًا !

كما وجد الباحثون أن العسل الأسود يحتوى على مادة تقاوم تسوّس الأسنان ومشابهة لنفس المادة الموجودة ببذور دوّار الشمس والتى تقاوم التسوس.

وينصح الباحثون بأن يؤخذ العسل مذابًا فى الماء بمعدل ملعقة كبيرة لكل كوب ماء .

■ شاى خاص ... لمقاومة رائحة الفم الكريهة :

نظرًا لفوائد الفلورين فى توفير الوقاية من تسوس الأسنان وتعطير الفم فقد أنتجت بعض الشركات مشروب شاى يحتوى على الفلورين، ويمتاز كذلك باحتوائه على نسبة قليلة من الكافيين. وبذلك فهو يحمى الأسنان من التسوس دون أن يتسبب فى أضرار الشاى العادى الناتجة عن احتوائه على نسبة من الكافيين، مثل الأرق والتوتر.

■ احرص على المضمضة بالماء !

إن المضمضة بالماء ليست عملاً تافهًا ، كما قد يعتقد البعض.

فالقيام بالمضمضة أمر مطلوب بعد تناول أى طعام وبعد غسل الأسنان بالفرشاة.. كما تزداد أهميته على وجه الخصوص فى كثير من علاجات الأسنان. ففائدة هذه المضمضة أنها تقوم بإرسال دفعات من الماء تتخلل زوايا الأسنان وحناياها وكل الأجزاء التى قد لا تصل لها فرشاة الأسنان وقد يُهمل تنظيفها.. ومن خلال ذلك يتم التخلص من أى بقايا للطعام أو رواسب ضارة قد تختبئ بين الأسنان وتهيئ الفرصة للعدوى والتسوس.

وبذلك فإن المضمضة بالماء وسيلة للعناية بالأسنان ولمقاومة رائحة الفم الكريهة ولا يجوز الاستغناء عنها أو التقليل من أهميتها.

■ نظّف أسنانك بخيط حرير :

وهذه وسيلة أخرى للعناية الفائقة بنظافة الأسنان ومقاومة رائحة الفم الكريهة.

وهى تعتمد على استعمال خيط حريرى خاص لإزالة الرواسب الدقيقة بين الأسنان والتى تتسبب فى عفونة تضر بسلامة الأسنان وتؤدى لانبعاث رائحة كريهة.

ويستخدم هذا الخيط فى التنظيف "بفرْدِه" بين كل سنتين متجاورتين وتحريكه خلفًا وأمامًا وهكذا دواليك.

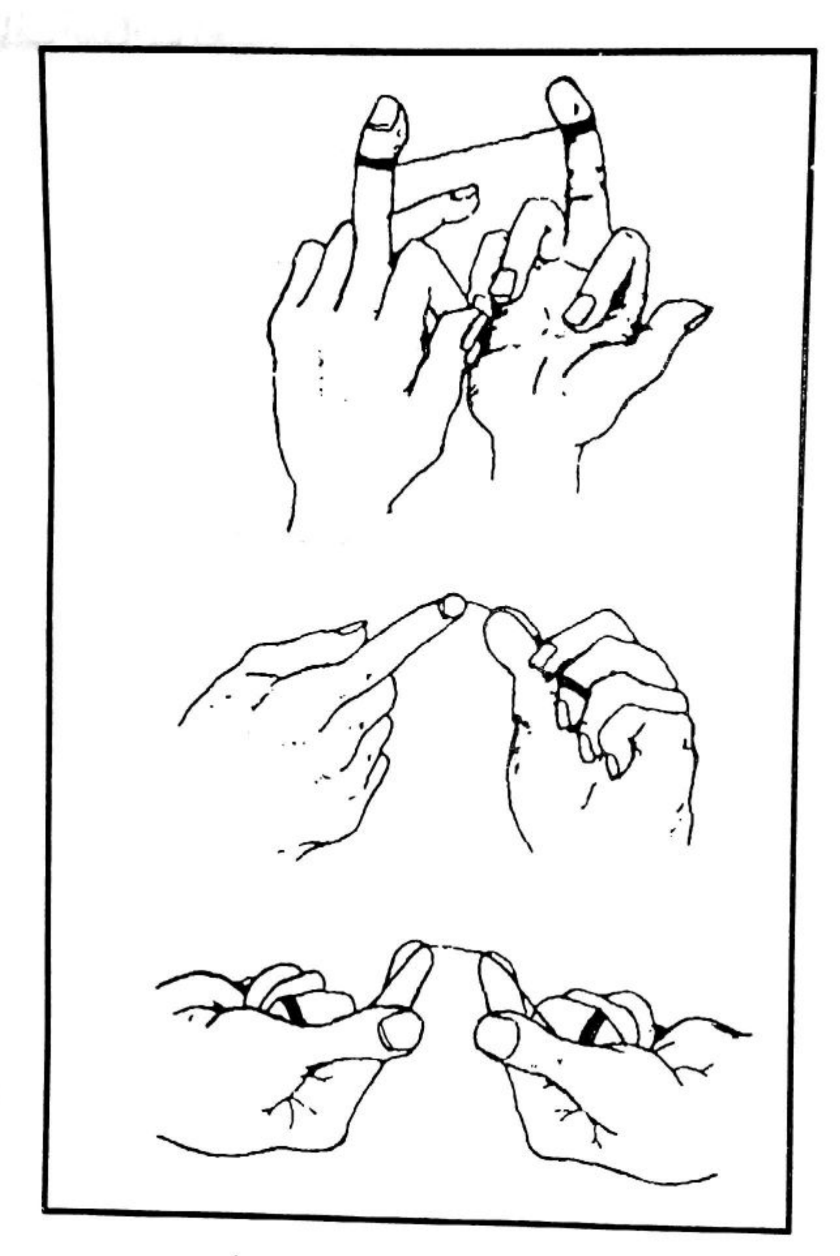
وبذلك فإنه يساعد على تخليص الأسنان من أية بقايا مترسبة قد لا تزيلها فرشاة الأسنان.. كما تساعد هذه الطريقة على التخلص من طبقة البلاك التى تتراكم على المينا.

وهناك نوعان من خيط تنظيف الأسنان: نوع مغّطى بطبقة شمعية (waxed) وآخر غير مغطى بالشمع (unwaxed).. ويكون استعمال النوع الأول أكثر سهولة من النوع الثانى لأنه ينزلق ويجرى بين الأسنان فى سهولة ويسر. لكنه من الأفضل الاعتماد على النوع الثانى غير المكسو بالشمع لأنه أكثر كفاءة فى تخليص الأسنان من الرواسب.

ويفضل البدء باستعمال النوع المكسو بالشمع حتى يتم إتقان طريقة التنظيف ثم الاعتماد على النوع الآخر.

وهذه الطريقة من التنظيف تناسب حالات الأسنان غير المنتظمة أو ذات البروزات والانحناءات لزيادة فرصة تراكم المخلفات وبقايا الطعام بين أجزائها غير المنتظمة.

وإذا شئت أن تستعين بهذه الطريقة فإنه من الأفضل أن تستشير أولاً طبيبك الخاص ليشرح لك بوضوح وبشكل عملى كيفية الإمساك بالخيط واستخدامه فى التنظيف .



طريقة الإمساك بالخيط لتنظيف الأسنان

■ لا تهمل ((غسول)) الفم :

إن "غسول" الفم (Mouth wash) يختلف عن الغرغرة.. فالغسول عبارة عن سائل يحتوى على مواد خاصة لتنظيف الفم وإذابة طبقة البلاك ومن أهمها مادة كلوروهيكسيدين جلوكونات [chlorohexidine gloconate] .. ومادة سيتيل بريدينيوم كلورايد [Cetylpridinium chloride] وهذا الغسول يعمل على تحقيق العناية الفائقة بصحة الفم والأسنان، كما أن استخدامه بصورة منتظمة يقاوم رائحة الفم الكريهة لفترة طويلة. ويستخدم الغسول بعد الانتهاء من تنظيف

الأسنان بالفرشاة والمعجون. ويباع غسول الفـم بأسماء تجارية مختلفة.. ويمكن باستشارة الطبيب، اختيار نوع الغسول الجيد المناسب.

■ وأخيرا.. لا تنس السواك :

إن السواك بمثابة فرشاة أسنان طبيعية متعددة الفوائد.. فهو ينظف الأسنان، ويطهر الفم من الجراثيم، ويقاوم رائحة الفم الكريهة.

ولذا فإن رسولنا الكريم- صلى الله عليه وسلم- اهتم بالسواك وأوصى باستخدامه.. قال- عليه الصلاة والسلام-: "**لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة**"

[أخرجه مسلم فى صحيحه- كتاب الطهارة-ج١ رقم ٢٥٢، ورواه أحمد فى مسنده د١/٨٠-١٢٠] .

وقال صلى الله عليه وسلم : "**السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب**"

[أخرجه النسائى - كتاب الطهارة (١/١٠)].

وجاء فى صحيح مسلم: أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك. [رواه مسلم فى صحيحه - كتاب الطهارة (١/٢٥٣)]

■ السواك يطيب النكهة.. ويشد اللثة.. ويصفى الصوت :

وقال ابن القيم فى الطب النبوى :

"وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه، ولا ينبغى أن يؤخذ من شجرة مجهولة، فربما كانت سما، وينبغى القصد فى استعماله، فإن بالغ فيه فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها، وهيأها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ، ومتى استعمل باعتدال: جلى الأسنان، وأطلق اللسان، ومنع الحفر، وطيب النكهة، ونقى الدماغ وشهى الطعام.. وأجوده ما استعمل مبلولا بماء الورد.. وفى السواك عدة منافع: فهو يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصح المعدة، ويصفى الصوت، ويعين على

هضم الطعام، وينشط للقراءة والذكر والصلاة، ويطرد النوم، ويرضى الرب، ويعجب الملائكة، ويكثر الحسنات.. ويستحب كل وقت، ويتأكد عند الصلاة، والانتباه من النوم، وتغير رائحة الفم".

■ الأبحاث الحديثة تقول :

أما الدراسات الحديثة التى أجريت عن فوائد السواك فقد كشفت عن أن السواك المأخوذ من شجرة الأراك غنى بالمواد المطهرة، والمنظفة، والقابضة، والمانعة للنزف الدموى والعفونة، والقاتلة للجراثيم.. حيث يحتوى السواك على العفص أو حمض التانيك [Tannic Acid]، ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات، كما يعتبر العفص مطهرا، وله استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم، كما يطهر اللثة والأسنان، ويشفى جروحها الصغيرة ويمنع نزيف الدم منها.

أما مادة سينجرين (Sinnigrin) فهى عبارة عن جليكوزيد مكونة من اتحاد زيت الخردل (أليل) مع سكر العنب اليمينى، ويمكن فصلها بواسطة الخميرة المسماة ميروزين (Myrosin) إلى سكر العنب وزيت الخردل.. وللأخير رائحة حادة وطعم حراق، وهو ما يشعر به الشخص الذى يستعمل السواك لأول مرة، وهذه المادة تساعد على الفتك بالجراثيم.

■ مم يتركب السواك ؟ :

وبفحص مادة السواك وجد أنها تتركب كيميائيا من ألياف السليلوز، وبعض الزيوت الطيارة، ومن راتنج عطرى، وأملاح معدنية أهمها: كلوريد الصوديوم (ملح الطعام)، وكلوريد البوتاسيوم، وأكسالات الجير.. لذلك فالسواك فرشاة طبيعية، زودت بأملاح معدنية، ومواد عطرية، تساعد على تنظيف الأسنان.. فهو فرشاة طبيعية ومعها مسحوق لتنظيف وتطهير وحفظ الفم.

■ كيف تستخدم السواك ؟ :

اتضح مما سبق أن السواك لا يعد أداة لتنظيف الأسنان فحسب وإنما يعمل كذلك على تطهير اللثة والفم والحماية من العدوى.

ويجب عند استخدام السواك مراعاة أمرين ضروريين للانتفاع بفائدته المطهرة ، ولسهولة استعماله ، وهذان هما : بل السواك فى الماء وضرورة استبداله بآخر جديد كل فترة للاحتفاظ بفوائده التى تزول تدريجيا مع استعماله لمدة طويلة .





الأسنان المتسخة

لا جاذبية بدون أسنان نظيفة ؟

■ أسباب صفرة واصطباغ الأسنان :

لا شك أن صفرة الأسنان أو اصطباغها بلون داكن أحد العيوب البارزة التى تقلل من جاذبية الرجل.

ويعتبر التدخين هو السبب الغالب لهذه المشكلة حيث تظهر أسنان المدخن مصبوغة بلون أصفر داكن قد يصل إلى اللون البنى.. فضلا عن التأثيرات الأخرى السلبية للتدخين على صحة اللثة والأسنان.

كما يعتبر إهمال العناية بتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون سببا آخر شائعا وراء اختفاء اللون الأبيض الطبيعى الجذاب للأسنان.

وفى حالات أخرى، يرجع سبب اصطباغ الأسنان بلون غامق، كاللون البنى أو الرمادى، إلى تعرض الأسنان أثناء فترة النمو إلى تأثيرات جانبية ضارة بسبب تناول بعض العقاقير، والتى من أبرزها المضاد الحيوى المعروف باسم تتراسيكلين وذلك فى حالة تقديم هذه العقاقير فى مرحلة الطفولة المبكرة ولفترات طويلة.. أو بسبب تناول الأم الحامل لهذه العقاقير خلال الشهور الأخيرة من الحمل مما يعرض أسنان الجنين التى تكون فى طور النشوء لأضرارها الجانبية.

■ كيف تتمتع بأسنان بيضاء جذابة ؟

والسؤال الآن : كيف يمكن التخلص من صفرة الأسنان أو الصبغات التى تلطخها ليعود لها لونها الأبيض الطبيعى؟

هناك عدة وسائل مساعدة ، وهى :

■ العناية بتنظيف الأسنان :

هذه خطوة أساسية للتغلب على صفرة الأسنان فيجب غسل الأسنان يوميا بالفرشاة والمعجون بمعدل مرتين على الأقل: إحداهما فى الصباح والأخرى فى المساء.

كما يراعى اختيار معجون أسنان جيد من الأنواع المشهورة بجودتها وفاعليتها.

■ وصفات مختلفة لتبييض الأسنان :

- الخبز وعسل النحل :

هذه وصفة فعالة لتبييض الأسنان.

خذ قطعة خبز واحرقها بالنار حتى تسود تماما ثم اطحنها لتصير رمادا.

خذ كمية من هذا الرماد واخلطها بكمية أخرى مناسبة من عسل النحل لعمل عجينة واستخدمها فى دعك أسنانك.

- الفحم لتبييض الأسنان :

خذ كمية من الفحم الناعم وادعك بها أسنانك ويمكنك استخدام مسحوق الفحم على فرشاة الأسنان أو على قطعة قطن.

- استخدام بيكربونات الصوديوم :

تعتبر هذه المادة من أقدم المواد الكيماوية المعروفة بتأثيرها المبيض للأسنان.

ولكن يجب الحذر من تكرار استخدام هذه المادة بدرجة مبالغ فيها لأن ذلك يمكن أن يضر بسلامة اللثة.

- عصير الليمون الطازج :

يساعد دعك الأسنان بصورة متكررة بعصير الليمون على التخلص من صفرة الأسنان وإعادة لونها الأبيض الطبيعي.

ويمكن استخدام عصير الليمون على قطعة نسيج أو على فرشاة الأسنان أو يستخدم السطح الداخلى لثمرة الليمون مباشرة فى دعك الأسنان.

- **الفراولة لتبييض الأسنان :**

يساعد تناول الفراولة وعصير الفراولة بصورة متكررة فى تبييض الأسنان.. كما يمكن استخدام السطح الداخلى لثمرة الفراولة فى دعك الأسنان لتبييضها.

- **عشب المريمية (المرمرية) :**

تستخدم أوراق عشب المريمية المجففة فى دعك الأسنان ويعطى ذلك نتائج جيدة.

- **زيت النعناع :**

كما يفيد دعك الأسنان بزيت النعناع بصورة متكررة فى إزالة الصفرة وإعادة اللون الأبيض الطبيعى للأسنان.

■ علاجات طبية :

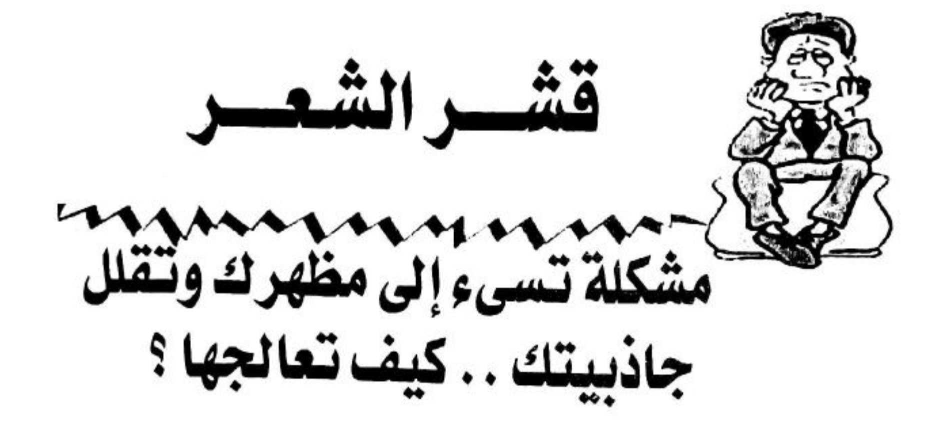
كل الوصفات السابقة تفيد فى التخلص من صفرة الأسنان أو اصطباغها بلون داكن.

أما فى حالة وجود بقع صبغية داكنة إلى حد كبير أو فى حالة فشل الوسائل السابقة ففى هذه الحالة يجب تنظيف الأسنان بمعرفة الطبيب.

وهذا التنظيف يتم بماكينة خاصة لدعك الأسطح الخارجية للأسنان.

أما فى الحالات الشديدة التى يكون فيها بقع داكنة "تلطخ" الأسنان فقد يحتاج علاج هذه المشكلة إلى عملية تلبيس الأسنان "الملطخة" بالتيجان .





قشر الشعر

مشكلة تسىء إلى مظهرك وتقلل جاذبيتك .. كيف تعالجها ؟

■ سرّ ظهور قشر الشعر بكثافة..

إن مشكلة قشر الشعر لا تعد مشكلة صحية بقدر ما هى مشكلة جمالية.. فوجود هذا القشر لن يؤذيك ولن يتسبب فى مضاعفات ولكن لاشك فى أنه يسئ إلى مظهر الرجل الأنيق حينما ينتشر بشعره ويتساقط على كتفيه فيصبح علامة تشوّه أناقته وتقلل جاذبيته.

إن قشر الشعر ليس مرضًا، وإنما ظاهرة طبيعية ترتبط بتجديد خلايا فروة الرأس. فيغطى فروة الرأس خلايا كيراتينية ميتة يحدث لها باستمرار عملية تجديد حيث تُزال الخلايا القديمة ويحل محلها خلايا جديدة، وعندما تُحجز هذه الخلايا القديمة المزالة بين خصلات الشعر تظهر كالقشور الصغيرة البيضاء وتعرف باسم قشر الشعر.

ولو بحثنا تركيب كل قشرة من هذه القشور لوجدناها تتكون من حوالى ٥٠٠ - ١٠٠٠ خلية ملتصق بعضها ببعض.

■ زيادة إنتاج الدهون بفروة الرأس :

ويزيد إنتاج قشر الشعر مع زيادة إنتاج الدهون بفروة الرأس [البشرة الدهنية] ، ويرى بعض البلحثين أن البكتيريا تقوم بالتفاعل مع هذه الدهون

وتؤدى إلى خروج مواد تزيد من تماسك هذه الخلايا بعضها ببعض فيظهر قشر الرأس بوضوح فى هذه الحالات.

ولذلك نلاحظ أن مشكلة قشر الشعر تكون منتشرة بين المراهقين وصغار الشباب بسبب التغير الهرمونى خلال فترة البلوغ والمراهقة والذى يحفز على زيادة إنتاج الدهون بفروة الرأس.

■ تهيج فروة الرأس :

وفى بعض الحالات القليلة، يرتبط ظهور قشر الشعر بجفاف وتهيج فروة الرأس، وليس بسبب كثرة الدهون بها، مثلما يحدث مع استخدام أنواع رديئة من الشامبوهات، أو بسبب استخدام مواد كيماوية قوية مثل بعض صبغات الشعر، أو بسبب تعريض فروة الرأس لهواء جاف ساخن كما يحدث مع استخدام السيشوار أو مكواة الشعر. وفى هذه الحالة تختفى مشكلة قشر الشعر بزوال هذا المؤثر المؤدى لجفاف وتهيج الشعر.

وأحيانًا يكون سبب هذا التهيج استخدام المشط بعنف فى تصفيف الشعر حيث يؤدى ذلك لتنشيط عملية إنتاج قشر الشعر.

■ العدوى الفطرية وقشر الشعر :

ويرى بعض الباحثين أن العدوى الفطرية لفروة الرأس قد تكون فى الحقيقة هى السبب الأصلى المحفز على زيادة تكون قشر الشعر، ولذا يجب علاجها علاجًا حاسمًا للتخلص من مشكلة قشر الشعر.

ووجود قشر الشعر لا يؤدى غالبًا لأى مشاكل صحية بالشعر. ولكن فى بعض الحالات الشديدة التى يظهر فيها القشر بوضوح على الشعر مع إهمال تقديم العلاج فإن ذلك قد يتسبب فى تشجيع نمو البكتيريا والفطريات بفروة

الرأس وهذا يمكن أن يؤثر بدوره على نمو ومتانة الشعر مما يتسبب فى ضعفه وسهولة تساقطه.

■ طرق العلاج :

- إن الاهتمام بغسل الشعر بصورة متكررة يعد أحد الوسائل الأساسية للتخلص من قشر الشعر. ويجب ألا يقل معدل غسل الشعر عن ثلاث مرات أسبوعيًا.
- يراعى تنظيف الأمشاط والفرش من القشر بعد كل استخدام حتى لا يُعاد القشر القديم للشعر مرة أخرى.
- تستجيب أغلب حالات قشر الشعر لاستخدام الشامبوهات المضادة للقشر. وهذه النوعية يدخل فى تركيبها مواد مختلفة تعمل إما بتليين قشر الشعر، مما يسهل التخلص منه، وإما بتثبيط إنتاج القشر من فروة الرأس. وهذه النوعية الأخيرة يجب أن تستخدم بحذر، وفى الحالات الشديدة (ومن أمثلتها الشامبوهات المحتوية على مادة السيلينيوم) نظرًا لأنها قد تؤدى إلى تهيج فروة الرأس فى حالة الإفراط فى استخدامها.
- من الوصفات الطبيعية الفعالة غسل الشعر بمحلول الخل أو عصير الليمون فذلك يسهل التخلص من القشر، كما يقاوم كثرة إفراز الدهون بفروة الرأس مما يجعل الشعر يحتفظ برونقه ونظافته لفترة طويلة.
- فى الحالات الشديدة قد يصاحب قشر الشعر التهاب جلدى دهنى بفروة الرأس يؤدى لحكة وتهيج بجلد الرأس فى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب. ويعالج هذا الالتهاب بالكورتيزون فى صورة كريم أو سائل.

- فى حالة استمرار ظهور قشر الشعر رغم عمل العلاجات السابقة، وخاصة فى حالة وجود التهاب جلدى دهنى (seborrhoeic dermatitis) فـإن السـبب الغالب وراء ذلك هو وجود عدوى فطرية بفروة الرأس وبنـاء علـى ذلـك يتخـذ العـلاج اتجاهًـا آخـر حيـث يعتمـد علـى تقديـم علاجـات مضـادة للفطريات بمعرفة الطبيب.



مشكلة تساقط الشعر والصلع والمشيب

كيف تقاوم تساقط الشعر؟ وكيف تعيد ظهور الشعر إلى رأسك؟

■ سقوط الشعر الطبيعى وغير الطبيعى :

لا تنزعج حين تلاحظ وجود بعض الشعر على الفرشاة بعد التصفيف.. فتساقط الشعر بكميات محدودة أمر طبيعى لأن الشعر يمر بعملية تجديد مستمرة حيث يتساقط الشعر القديم المتهالك ويحل محلّه شعر جديد قوى. ونحن نفقد يوميًا كمية من الشعر تتراوح ما بين ٥٠-١٥٠ شعرة. وكل شعرة تسقط يتكون بدلاً منها شعرة أخرى بإحدى بصيلات الشعر العديدة المنتشرة بفروة الرأس. وتنمو الشعرة الجديدة فى الاتجاه لأعلى لتحل محل الشعرة المتساقطة.. ويتم ذلك خلال مدة تصل إلى ثلاثة شهور.

أما الأمر غير الطبيعى فهو أن تلاحظ تساقط كميات كبيرة من الشعر بصورة متكررة بعد التصفيف.. أو تلاحظ أن شعرك يميل للتساقط السريع حتى بدون تصفيف أو شد بالفرشاة وأن هناك مناطق أو منطقة تكاد تخلو من الشعر بسبب تساقطه السريع وعدم استبداله بآخر.

فتساقط الشعر على هذا النحو يعد أمرًا غير طبيعى ويؤدى مع الوقت لحدوث الصلع، ويحتاج لبحث أسبابه وتقديم العلاجات المناسبة.

■ الصلع الرجالى :

إن ظاهرة الصلع الرجالى (male-pattern baldness) غالبًا ما ترتبط بالناحية الوراثية حيث يلاحظ انتشار الصلع بين أفراد بعض العائلات دون غيرها.. ويبدأ الصلع الرجالى بتساقط الشعر أعلى الصدغين ثم تراجع خط الشعر للوراء تدريجيًا ويحل محل الشعر الطبيعى شعر خفيف أو زغب لكنه يختفى هو الآخر تدريجياً وتزداد مساحة الصلع.

وأحيانًا يتخذ الصلع شكل دائرة أو علة دوائر محددة خالية من الشعر وهو ما يسمى "بالثعلبة" أو الصلع المحدد (alopecia areata).. وهذا النوع من الصلع لا يزال يعتبر لغزًا للأطباء فهو غير واضح السبب ويعتقد أنه يرتبط بدرجة كبيرة بالأزمات النفسية.

■ الإساءة إلى الشعر :

كما يرتبط تساقط الشعر السريع بعامل الإساءة إلى الشعر وهذا يتمثل فى كل أنواع المعاملة القاسية للشعر مثل تعريضه لسخونة شديدة كما فى حالة استخدام السيشوار، أو تعريضه لمواد كيماوية ضارة مثلما يحدث عند استخدام صبغات الشعر الكيماوية، أو تعريضه للشد العنيف مثلما يحدث أثناء تصفيف الشعر بعنف خاصة وهو مبتل أو بتصفيف الشعر فى اتجاه غير مناسب يتسبب فى حدوث شد قوى لجذور الشعر أو غير ذلك من أوجه الإساءة.

■ أسباب مرضية لسقوط الشعر :

وأحيانًا يكون سبب تساقط الشعر وجود مشكلة بفروة الرأس تؤثر على جذور الشعر مما يجعله يتساقط تساقطًا سريعًا يؤدى لظهور منطقة أو أكثر خالية

من الشعر. ومن أبرز هذه المشاكل وجود عدوى فطرية بفروة الرأس. وفى هـذه الحالة يكون علاج مشكلة سقوط الشـعر بعـلاج العـدوى الفطريـة ممـا يـؤدى بالتالى لنمو الشعر من جديد بصورة طبيعية.

وفى جميع حالات سقوط الشعر بسبب وجود مرض أو مشكلة صحية بفروة الرأس تظهر فروة الرأس فى مناطق سقوط الشعر بصورة غير طبيعيـة تختلـف عن شكلها بباقى المناطق ففى حالة العدوى الفطرية مثـلاً يصـير الجلـد سميكـاً نوعًا ما ويتغطى بقشور واضحة.

■ التساقط المفاجئ للشعر :

وأحيانًا يحدث تساقط سريع مفاجئ أو شبه مفـاجئ للشـعر بمختلـف أنحـاء فروة الرأس.. وفى هذه الحالة يكون هناك غالبًا سـبب حـاد قـوى وراء حـدوث ذلك سواء كان عضويًا أو نفسيًا.. وذلك مثل:

- وجود أزمة نفسية حادة (كحادث وفاة).
- إجراء عملية جراحية كبيرة .
- الإصابة بمرض منـهك للجسـم مصحـوب بارتفـاع درجـة الحـرارة (مثـل التيفود).
- اتباع نظام غذائى قاسٍ بغرض إنقاص الوزن .
- التعرض للإشعاع .

ففى هذه الحالات يتساقط الشعر بسرعة من مختلف أنحاء فروة الرأس لكنـه يعود مرة أخرى لحالته الطبيعية بعد زوال المؤثر السلبى ويتم ذلك علـى مـدى عدة أسابيع أو شهور، ولذا يسمى سقوط الشـعر فـى هـذه الحـالات بـالصلع المؤقت.

■ العقاقير وسقوط الشعر :

كما يحدث أيضًا الصلع المؤقت بسبب تناول بعـض العقاقـير مثـل بعـض العقاقير الخاصة بعلاج أمراض القلـب وارتفـاع ضغـط الـدم (betablockers)، وبعض العقاقير المضادة للآلام الروماتيزمية، وبعض العقاقير الخافضة لمسـتوى الكوليستيرول.

وبالتوقف عن تناول هذه العقاقير يعود الشعر مرة أخرى لحالته الطبيعية.

■ حالة وراثية نادرة :

وبالإضافة لكل المسببات السابقة، فإن هناك حالة وراثيـة نـادرة يحـدث فيـها تساقط للشعر من كافة أنحاء الجسم، فبالإضافـة للصلـع التـام يتسـاقط كذلـك شعر الحواجب ورموش العين.

■ طرق علاج الصلع :

فى الماضى، كان العلاج الحاسم لمشكلة الصلع هو إخفاء الصلع بوضع شعر مستعار. أما فى الوقت الحالى فإن هناك علاجات كثيرة حديثة تعطى نتائج طيبة. وهذه تشتمل على ما يلى :

● **العلاج الدوائى :**

- أحدث عقار ظـهر لعـلاج الصلـع هـو عقـار بروبيشـيا (Propecia) واسمـه العلمى فيناستيرايد (finasteride) أظهرت التجارب التى أجريت على هـذا العقار أنه يحقـق نسـبة نجـاح عاليـة فـى عـلاج الصلـع الرجـالى الخفيـف والمتوسط حيث يحفز نمو الشعر من جديد وبشكل دائم فى حوالى ٨٦٪ من الرجال. ويؤخذ هذا العقار بجرعة حبة واحدة يوميًا .

- يتميز هذا العقار بعدم تسببه فى أضرار جانبية واضحة باستثناء أنه يتسبب فى إجهاض الزوجة الحامل.. فقد وجد أنه يُفرز فى السائل المنوى للزوج وفى حالة وصوله للزوجة الحامل من خلال الجماع فإنه يؤدى لتأثيرات سيئة على الجنين تتسبب فى موته. وللوقاية من حدوث هذه المشكلة يجب على الزوج ارتداء عازل طبى لمنع وصول هذا العقار لزوجته الحامل .

- **العلاج بالمحاليل الموضعية** : ومن أبرز هذه العلاجات استخدام محلول (solution) مجّهز من عقار مينوكسيديل (minoxidil) المستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع حيث يوضع على منطقة الصلع ليحفز نمو الشعر بها من جديد.

يحقق هذا العلاج نسبة نجاح محدودة مقارنة بالعقار السابق، كما أن الشعر الجديد النامى يكون عادة ضعيفًا بالنسبة للشعر الأصلى. ومن أبرز عيوب هذا العلاج أنه بمجرد التوقف عنه يتساقط الشعر الجديد مرة أخرى، ولذا فإنه يجب المداومة على استخدام هذا العلاج لفترة طويلة غير محددة.

يوجد هذا العلاج فى الصيدليات ويعرف باسم مينوكسيديل وهو علاج مرتفع التكاليف.

- **العلاج بزراعة الشعر:** فى هذا النوع من العلاج تنقل "شريحة مُشعرة" من فروة الرأس لمنطقة محددة خالية من الشعر وتثبت بها وينمو بها الشعر من جديد.

وهناك عوامل كثيرة تحدد مدى نجاح هذا العلاج مثل مساحة وشكل المنطقة الخالية من الشعر، ونوع وطبيعة الشعر نفسه.

وعادة يحتاج هذا العلاج لعدة جلسات يتم خلالها زراعة جزء من الشعر وتصل المدة بين كل جلسة وأخرى حوالى أربعة شهور.

ومن عيوب هذه الطريقة العلاجية أنها باهظة التكاليف.. كما أن نمو الشعر من الشريحة المنقولة يحتاج لفترة طويلة حيث يكون معدل نموه بطيئًا جدًا.

■ كيف تتأقلم مع مشكلة سقوط الشعر والصلع ؟ :

- استخدم "شامبو" أو "بلسمًا" من الأنواع المنمية للشّعر. فإن هذه الأنواع تعمل على إحاطة أعواد الشعر بطبقة تزيد من حجمها وكثافتها أو تتخلل الشعر نفسه وتضخم حجمه.

- تجنب دعك فروة الرأس أثناء تجفيف الشعر أو وضع مستحضر عليه حتى لا تعرضه للسقوط وإنما يكفى أن تربت عليه أو تلامسه بالمنشفة دون دعك.

- استخدم مستحضرات العناية التى تُظهر الشعر أكثر امتلاء مثل الجل (gel) أو بخاخة الشعر (hair spray) أو الموس (mousse). ولكن لا تبالغ فى استخدام هذه المستحضرات لأن كثرة استخدامها قد يعرض الشعر للتقصف وبالتالى للسقوط.

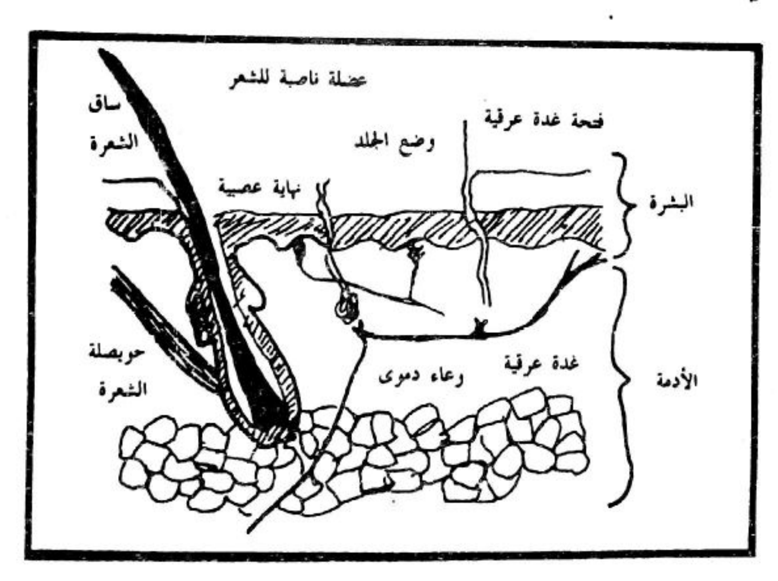
- اختر الشكل المناسب لتسريحة شعرك. فإذا كنت تعانى من صلع بقمة الرأس فتجنب إطالة الشعر على الجانبين أو من الخلف لأن هذا الشكل يزيد من وضوح منطقة الصلع.

■ كيف تعتنى بشعرك ؟

- تركيب الشعر :

إن الشعر عضو من أعضاء الجسم يتغذى وينمو ويكبر.. وهو ليس الجزء الظاهر لنا فحسب وإنما يتكون الشعر كذلك من أجزاء خفية تحت فروة الرأس وغير ظاهرة لنا وهى تسمى بصيلات الشعر.

وهذه البصيلات تمثل الجزء الحى من الشعر ومن خلاله ينمو الشعر.. أما الجزء البارز فوق سطح الجلد، وهو الشعر الذى نراه، فإنه يتركب من مادة غير حيّة تسمى كيراتين (Keratin) وهى نفس المادة التى تتركب منها الأظافر.



قطاع طولى فى الجلد يوضح تركيب الشعر

■ أغذية ضرورية لصحة شعرك :

وتتصل بصيلات الشعر بتيار الدم الذى يحمل لها الغذاء للقيام بالعمليات الحيوية كباقى أعضاء الجسم. وهذا يعنى أنه إذا كان يصل هذه البصيلات غذاء نافع يمدها بما تحتاجه من العناصر الغذائية، فإن عملية نمو الشعر وحيويته وصحته تكون على ما يرام.. أما إذا كان الغذاء شحيحًا، أو كان بالجسم مرض يؤثر على الصحة العامة، أو كان الدم محملاً بالسموم والنفايات الضارة سواء

كان نتيجة للمرض أو لتناول بعض الأدوية أو غير ذلك، فإن ذلك يؤثـر علـى صحة الشعر، فيضعف أو يتساقط.

وتشتمل أهم أنواع المغذيات التى يحتاجها الشعر والتى يجب توفيرهـا فـى الغذاء اليومى على ما يلى :

- **فيتامينات "ب" المركب**.. وخاصة الأنواع التالية:

- حمض بانتوثينيك . - الاينوسيتول . - حمض بارا-امينوبنزويك

وتتوافر هذه الأنواع بدرجة عالية فى خميرة الخبز .

- **البروتينات**.. وهذه تتوفر فى اللحوم والبيض والألبـان ومنتجاتـها كـالجبن (بروتـين حيوانـى) وفـى البقـول والحبـوب كفـول التدميـس واللوبيـا والفاصوليا الناشفة (بروتين نباتى).

- **الحديد**.. ويتوافر فى الكبد والبنجر و"السبانخ".

- **فيتامين أ**.. ويتوافـر فـى الجـزر والمشـمش والفلفـل الرومـى وزيـت كبـد الحوت.

■ لكل شعر عناية خاصة :

وتختلف أنواع الشعور باختلاف درجة إفراز الدهون الملينة للشعر من فـروة الرأس.. فهناك شعر جاف وشعر دهنـى وآخـر مـا بـين الجـاف والدهنـى وهـو الشعر العادى.

■ الشعر الجاف :

- المواصفات :

يبـدو رديئًـا جافًـا ذا ملمـس خشـن. يصعـب تصفيفـه، ويتشـابك ويتعقـد بسهولة، ويكون عادة سميكًا عند الجذور ونحيفًا أو مقصفًا عند الأطراف.

-الأسباب :

خلقية: لقلة أعداد الغدد الدهنية بفروة الرأس أو لغيابها تمامًا.

مكتسبة : بسبب الإساءة المتكررة للشعر بطرق مختلفة تجعله يفتقر للرطوبة الطبيعية أو تزيل عنه طبقة الدهون فيحدث له جفاف، وهذه مثل:

-كثرة تعريض الشعر لسخونة مثلما يحدث مع كثرة استخدام أجهزة الشعر الكهربية (كالسيشوار)، أو بسبب الإفراط في التعرض لأشعة الشمس.

-كثرة تعريض الشعر لمواد كيماوية (كعمل الصبغات أو البرماننت).

-استخدام الصابون في غسل الشعر.. أو استخدام شامبو ردئ النوع.

- الحلول :

- تجنب تعريض شعرك للسخونة المباشرة.. فلا تستخدم مجفف الشعر أو السيشوار أو غير ذلك من المعدات الكهربية للشعر.

- استخدم شامبو خاصًا بالشعر الجاف.

- استخدم بلسمًا بانتظام بعد غسل الشعر بالشامبو.

- اعمل حمام زيت لشعرك أسبوعيًا (مثل زيت الزيتون أو زيت الخروع أو أي مستحضر زيتي مناسب) بحيث يدلك الشعر بالزيت ويلف بفوطة دافئة لمدة نصف ساعة.

- تجنب العوامل السابقة المساعدة على جفاف الشعر.

■ الشعر الدهنى :

- المواصفات :

يبدو مشحماً.. سريع الاتساخ.. لامعًا لمعانًا باهتاً.

- الأسباب :

زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس لأسباب مختلفة مثل :

- زيادة النشاط الهرمونى بالجسم (كما يحدث خلال فترة البلوغ والمراهقة).
- الضغط النفسى . - المناخ الرطب. - كثرة التمشيط وخاصة العنيف.
- كثرة حك فروة الرأس (كنوع من الاعتياد).
- نوعية الغذاء، والمقصود الغذاء الذى تزيد به نسبة الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية).

- الحلول :

- استخدم شامبو خفيفًا غير حاد المفعول وخاصة الأنواع التى تزيد من حجم الشعر أى تجعله "منكوشًا" فيبعد بذلك الشعر عن فروة الرأس الدهنية.
- أعِدْ النظر فى غذائك.. فقلل من تناول الدهون الحيوانية والدسمة عمومًا.
- اهتم بتناول أطعمة طازجة غير مصنّعة واشرب يوميًا قدرا وفيرا من الماء (حوالى ٦ - ٩ أكواب).

■ الشعر العادى :

-المواصفات :

وهو الشعر غير الدهنى وغير الجاف، والذى لم يُصبغ ولم يُعمل له "برماننت"، والذى يحتفظ بتسريحته ويبدو فى حالة جيلة لأغلب الوقت.

- العناية :

يحتاج هذا الشعر لطرق عناية تحافظ على طبيعته ومظهره وتحميه من الجفاف. ولذا ينبغى عدم تعريضه للعوامل المساعدة على جفاف الشعر (كما سبق التوضيح) ويفضل أن يستخدم فى العناية به شامبو وبلسم مزدوجان (اثنان فى واحد) أو فى صورة منفردة. فالشامبو يقوم بتخليص الشعر من القاذورات والمخلفات الدهنية.. ثم يقوم البلسم بعمل طبقة رقيقة حول أعواد الشعر ليبدو لامعا ويسهل تصفيفه وتشكيله.

■ الشعر المختلط :

- المواصفات :

وهو الشعر الذى يجمع بين الدهنية والجفاف، ويكون عادة دهنيًا عند الجذور بينما يظهر به جفاف وربما تقصفات عند الأطراف.

- الأسباب :

- كثرة تعريض الشعر لمواد كيماوية مثل استخدام صبغات الشعر.
- كثرة استخدام أنواع من الشامبوهات تحتوى على مواد مطهرة.
- كثرة تعريض الشعر للسخونة مثلما يحدث مع استخدام أجهزة الشعر الكهربية أو بسبب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس.

إن مثل هذه المسببات تؤدى فى الحقيقة إلى حدوث تغير أو تفاعل بالإفراز الدهنى عند الجذور، وإلى حدوث تغير كذلك بالطبقة القشرية مما لا يجعلها توفر الحماية الكافية للشعر، وبالتالى يتعرض الشعر للتقصف والجفاف وخاصة عند الأطراف .

- **الحلول :**

لا يفضل استخدام نوعيات قوية من الشامبوهات للشعر الدهنى ولا للشعر الجاف، وإنما يفضل استخدام نوعيات ذات مفعول خفيف منظف للشعر والأفضل بلا شك استعمال نوعيات مناسبة للشعر المختلط (Combination hair) وإذا لم تتوفر لديك مستحضرات للعناية بالشعر المختلط، فإنه يفضل استخدام شامبو خفيف للشعر الدهنى، ثم استعمال بلسم للشعر بحيث يستعمل على الشعر من منتصف أطواله وحتى نهاياته فقط.

■ الشعر المجعد :

- **المواصفات :**

شعر خشن "مكرمش" مفتقد للبريق .

- **الأسباب :**

- عدم استواء تنظيم الخلايا الكيراتينية بجراب الشعرة.

- **الحلول :**

- يحتاج الشعر المجعد إلى عناية مكثفة باستخدام البلاسم والمرطبات.
- يستخدم دائما مشط ذو أسنان متسعة، ولا يفضل استخدام الفرشاة لأنها تجعل الشعر "منكوشا".
- بالإضافة إلى استخدام البلاسم، يستخدم الماء دائما لترطيب الشعر قبل تصفيفه.

■ كيف تخفى شعرك الشايب ؟

كثير من النساء يعجبن بالشعر الشايب لأنه يرمز للنضج والخبرة.

ولكن إذا أردت مقاومة ظهور الشعر الشايب برأسك أو إذا أردت إخفاءه.. فهناك عدة طرق لذلك . ولكن دعنا أولا نتعرف على ظاهرة مشيب الشعر.

- **ظاهرة مشيب الشعر :**

إن تحول الشعر الأسود أو البنى إلى اللون الرمادى أو الأبيض [ظاهرة المشيب] يعد ظاهرة طبيعية تماما تحدث بحكم التقدم فى السن، ويتعرض لها الأشخاص على السواء، لكنه من الواضح أن من الناس من يشيب فى فترة مبكرة عن غيره.

ويبدأ المشيب عادة عند جانبى الرأس، ويستمر بصورة تدريجية بطيئة فى مختلف أنحاء شعر الرأس. ومن الملاحظ كذلك أن بعض الرجال يصيبهم الشيب بدرجة كبيرة عن غيرهم، فقد يتحول شعر الرأس بأكمله إلى اللون الرمادى أو قد يقتصر الشيب على بعض المناطق دون الأخرى.

وهذا الاختلاف بين الناس فى درجة الشيب يرجع إلى اختلاف نوع الشعر نفسه، وإلى وجود عامل وراثى، كما أنه يتأثر بالحالة النفسية، إذ أنه من الملاحظ أن الضغوط النفسية المتكررة تعجل بحدوث الشيب.

كما وجد أن نقص بعض المغذيات المعينة وخاصة بعض الأنواع من فيتامين ب المركب، والنحاس، يعجل بحدوث الشيب. وبناء على ذلك فإن سد حاجة الجسم من هذه المغذيات بالإضافة لمحاولة الابتعاد عن الضغوط النفسية أو التكيف معها يعد من الوسائل المهمة والأساسية لمقاومة مشيب الشعر.

- **وصفات مختلفة :** هناك أعشاب عديدة يمكن باستخدامها كدهان للشعر فى صورة مغلى أو منقوع إخفاء الشعر الشايب بصورة مؤقتة. وهذه مثل :

- **المريمية :** يستخدم مغلى العشب - باردا - كدهان لخصل الشعر كل مساء قبل النوم. ولزيادة المفعول يمكن مزج مغلى المريمية بمغلى الشاى والقرنفل.

- **السمسم :** تطحن كمية من حبوب السمسم وينقع ملء ملعقتين فى كوب ماء مغلى لمدة ٢٠ دقيقة، ويستخدم هذا المنقوع - باردا - كدهان للشعر بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات يوميا.

- **الشاى المغلى مع الملح :** يجهز فنجان من الشاى المغلى غليانا وافيا ويضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح الطعام، ويستخدم هذا المزيج فى دهان الشعر من الجذور وحتى الأطراف.. ويبقى على الشعر لمدة ٤٥ دقيقة ثم يشطف بالماء العادى.

■ فيتامينات مقاومة لظاهرة المشيب :

وجد البلحثون أن توافر فيتامينات ب المركب بالغذاء أو من خلال استعمال أحد المستحضرات الطبية وخاصة الأنواع التالية يقاوم مشيب الشعر ويساعد الشعر الشايب على استعادة لونه الطبيعى.

- حمض بارا-امينوبنزويك (بجرعة ٣٠٠ ميلليجرام يوميا)
- اينوسيتول . - حمض بانتوثينيك .





الأظافر المشوهة المتسخة

الأظافر النظيفة عنوان الرجل الأنيق ..

■ قدم نفسك للآخرين بيد وأظافر نظيفة :

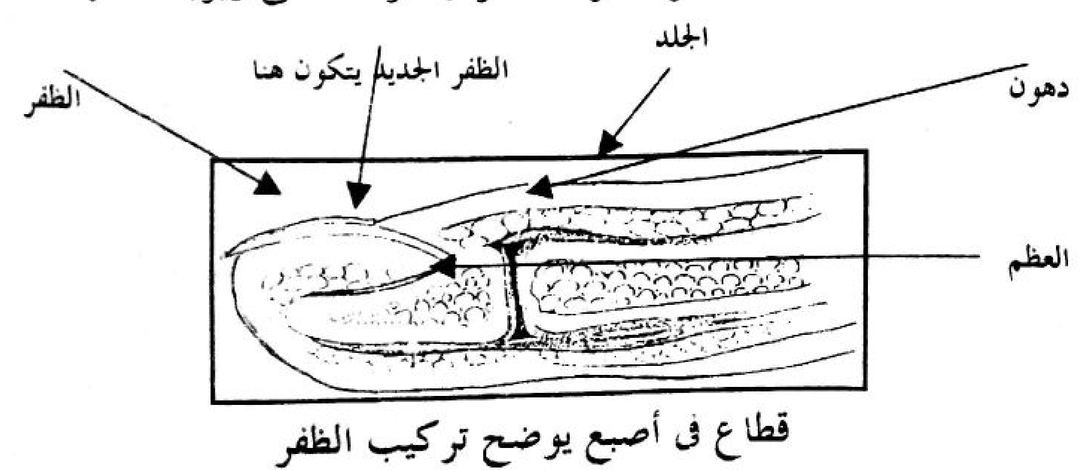
إن الأظافر المتسخة أو المشوهة تسىء لمنظر صاحبها وتقلل من جاذبيته. والاعتناء بصحة ونظافة الأظافر لا يقل أهمية عن الاعتناء بالشعر أو الأسنان أو الملبس أو غير ذلك من النواحى التى تشارك فى تقديمنا للآخرين وتعطيهم انطباعات معينة عنا.. فإذا أحسنا هذا التقديم حصلنا على انطباع أفضل.

■ ما هى الأظافر؟

تتركب الأظافر من نوع معين من البروتين يتميز بالسمك والصلابة يسمى كيراتين وهو مادة ميتة - يتركب منها كذلك الشعر.

وبالإضافة إلى نسبة ضئيلة من الدهون تقدر بحوالى ٥٪ وقدر ضئيل جدا من الرطوبة أو الماء. ونظرا لطبيعة هذا التركيب تتميز الأظافر بالصلابة والجفاف.

والحقيقة أن الظفر لا يتمثل فحسب فى الجزء الظاهر لنا، وإنما يشتمل كذلك بناء الظفر على جزء غائر تحت جلد الأصبع يرقد على وسادة.. وبسبب نشاط الخلايا عند قاعدة الظفر تنمو الأظافر وتطول لأعلى ويزيد سمكها كذلك.



قطاع فى أصبع يوضح تركيب الظفر

■ معدل نمو الأظافر :

ويقدر معدل نمو الأظافر بحوالى ميلليمتر واحد أسبوعيًا. ولكن هـذا المعـدل يتأثر بعوامل شتى مثل المناخ فيكون نمو الأظافر أسرع فى فصل الصيـف عنـه بالنسبة لفصل الشتاء، كما يتأثر نمو الأظافر بالحالـة الهرمونيـة للجسـم فعلـى سبيل المثال يكون النمو أسرع عنـد الحوامـل بالنسبة لغير الحوامـل بسـبب التغير الهرمونى الذى يحدث خلال فترة الحمل. كما يتأثر نمـو الأظـافر بالناحيـة الغذائية، فتضعف الأظافر ويتأخر نموهـا بضعـف أو سـوء التغذيـة والعكـس صحيح. كما يتأثر نمو الأظافر بالحالة الصحية العامة، وبعمر الإنسان.

ومن الطريف أن نمو الأظافر يكون بمعـدل أسـرع عنـد الأشـخاص الذيـن يمارسـون أعمـالا تتطلـب كـثرة تحريـك الأصـابع أو ترييضـها مثـل أعمـال الكومبيوتر أو الآلة الكاتبة.

وبصفة عامة فإن معدل نمو أظافر اليدين يكون أسـرع منـه بالنسـبة لأظـافر القدمين.

■ عيوب بأظافرك.. كيف تتخلص منها؟

إن عيوب الأظافر (أو الأظافر المشوهة) لها أكثر من شـكل وسـبب.. وذلـك على النحو التالى:

- الأظافر المصابة بالفطريات:

تحدث هذه المشكلة بسبب كثرة تعريض الأظـافر للمـاء والصـابون.. ولـذا فإنها تحدث بين الرجال الذين تتطلب أعمالهم تعريض اليديـن للمـاء بصـورة متكررة.. كما تنتشر هذه المشكلة بين ربات البيوت بسبب غسل الأطباق. كمـا يساعد أيضا على حدوث هذه العدوى الفطرية ضعف مناعة الجسم أو العـلاج بالكورتيزون أو مشتقاته لمدد طويلة.

ويظهر الظفر المصاب بالفطريات جافًا، سميكًا، مفتقدًا للبريق، ضعيف النمو، مع ظهور طبقة مائلة للبياض بين الظفر وسرير الظفر مما يدفع بالظفر لأعلى على سرير الظفر.

وعندما تظهر العدوى الفطرية بظفر فإنها عادة تمتد لتصيب أظافر أخرى. ولهذا ينبغى ضرورة تقديم العلاج فى الوقت المناسب.

وكما تصيب الفطريات أظافر أصابع اليدين فإنها يمكن كذلك أن تصيب أظافر أصابع القدمين فى حالة تعرضها لبلل متكرر .

- العلاج :

- تعالج العدوى الفطرية للأظافر بمضادات الفطريات فى صورة كريم أو أقراص عن طريق الفم فى الحالات الشديدة.

- نظرًا لأن العلاج يستغرق عادة مدة طويلة قد تصل إلى بضعة أشهر فإنه ينبغى استشارة الطبيب بمجرد ملاحظة حدوث تغيرات بالظفر تشير إلى حدوث عدوى فطرية حتى يمكن تقديم العلاج مبكرًا وبالتالى تختصر فترة العلاج.

- لابد من الإقلال من تعريض الأظافر للماء بصورة متكررة.. ويجب تجفيفها جيدًا بعد الوضوء أو الاغتسال.. وفى حالة الاضطرار لتعريض الأظافر للماء، ينبغى وضع قفاز مطاطى أثناء ذلك لحماية الأظافر من البلل .

- الأظافر المتعرجة :

فى هذه الحالة تظهر تعرجات ممتدة بطول الظفر ببعض الأصابع كما يبدو الظفر عادة قصيرًا وأقل صلابة بالنسبة لغيره من الأظافر السليمة.

عادة يرجع سبب هذه الحالة إلى ضعف توارد الدم بالأطراف والذى من علاماته أيضًا الشكوى من برودة أطراف الأصابع خاصة فى فصل الشتاء.

- أظافر المدخنين :

وتزيد هذه المشكلة بين المدخنين لأن التدخين يؤثـر علـى الأوعيـة الدمويـة ويؤدى لضعف بالدورة الدموية الطرفية.. ذلك عـلاوة على اصطباغـها بلـون مائل للصفرة بسبب تعرضها المتكرر لدخان السجائر.

وعمومًا فإن هذه الحالات تتحسن بإعطاء عقاقير تساعد على تنشيط الدورة الدموية الطرفية مما يوفر التغذية الكافية للأظافر.

وفى حالة الشكوى من برودة الأصابع فى فصل الشتاء يفضل ارتـداء قفـاز من الصوف وعمل تمرينات متكـررة للأصـابع كـالثنى والمـد لتنشـيط الـدورة الدموية بها.

- الأظافر الضعيفة الهشّة :

الأظافر التى تظهر ضعيفة البنيان مفتقدة للبريق والحيويـة والتـى تتعـرض للكسر بسهولة يكون سببها الغالب وجود ضعف عام بالجسم.. وهذا الضعف قد يكون إحدى علامات الإصابة بالأنيميـا (فقـر الـدم) ربمـا بسـبب سـوء أو نقص التغذية.

إن الأظـافر القويـة الصلبـة إحـدى علامـات الصحـة العامـة الجيـــدة لأن الأظـافر -كـأى عضـو مـن أعضـاء الجسـم-، تحتـاج لتوفـير بعـض المغذيـات الضرورية لها لكى تتمتع بدرجة جيدة من الصلابة والنمو الكافى.

ومن أهم هذه المغذيات الضرورية معدن الحديد، والذى يتوافر فـى اللحـوم والبيض والخضراوات الداكنة "كالسبانخ" كما يوجد بنسبة عالية فى البنجر.

كما تحتاج الأظافر كذلك لمعدن الزنـك والـذى يـؤدى نقصـه لظـهور بقـع بيضاء بالظفر.

وبناء على ذلك فإن الاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن فى عناصره الغذائية ويتميز بصفة خاصة بوفرة المعادن والفيتامينات يعد أمرًا ضرورياً للتمتع بأظافر قوية سليمة. وإن لم يمكن تحقيق ذلك لسبب ما فإنه يجب تناول أحد المستحضرات الطبية من الفيتامينات والمعادن.

وحديثًا، ظهرت أنواع من المستحضرات التى تجمع بين أهم أنواع الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الأظافر والشعر.

■ إرشادات للعناية بالأظافر :

- لابد من تهذيب الأظافر وتسويتها من وقت لآخر.. فالأظافر الطويلة المتسخة لا تتفق مع مظهر الرجل الأنيق الجذاب.

- يجب المسارعة باستشارة الطبيب فى حالة ملاحظة تغير بلون الأظافر أو الطبقة التى يرقد عليها الظفر لاحتمال وجود عدوى فطرية.

- لا يفضل قص الأظافر وهى مبللة حيث إن ذلك يعرضها لسهولة التقصُّف.

- لا يجب تعريض الأظافر لأى كيماويات حتى لا تؤثر على شكل ومتانة الأظافر وهذه مثل الأصباغ والكلور.

- لا يجب كثرة تعريض الأظافر للماء بصورة متكررة للوقاية من حدوث عدوى فطرية.

- للتخلص من صُفرة الأظافر الناتجة عن التدخين يمكن تكرار دعكها بعصير الليمون (أو بالسطح الداخلى لنصف ليمونة) كما يجب بالطبع التوقف عن التدخين.

- أغذية مفيدة لصحة الأظافر: وهذه هى الأغذية الغنية بالزنك (مثل الثوم والبذور والمكسرات).. والغنية بفيتامينات ب (مثل الحبوب واللحوم والخضراوات الورقية.. والغنية بالحديد (كما سبق توضيح ذلك).

- كما وجد أن تناول عصير الخيار بصورة متكررة يعمل على تقوية الأظافر لاحتوائه على نسبة عالية من المغذيات الضرورية.

- لمساعلة تقوية الأظافر الهشّة الضعيفة يمكن عمل حمام زيت متكرر للأصابع مثل زيت الزيتون أو زيت السمسم وذلك بغمس الأظافر فى فنجان مملوء بالزيت لبضع دقائق وعمل تدليك للأظافر بالأصابع ويكرر هذا الحمام أسبوعيًا.

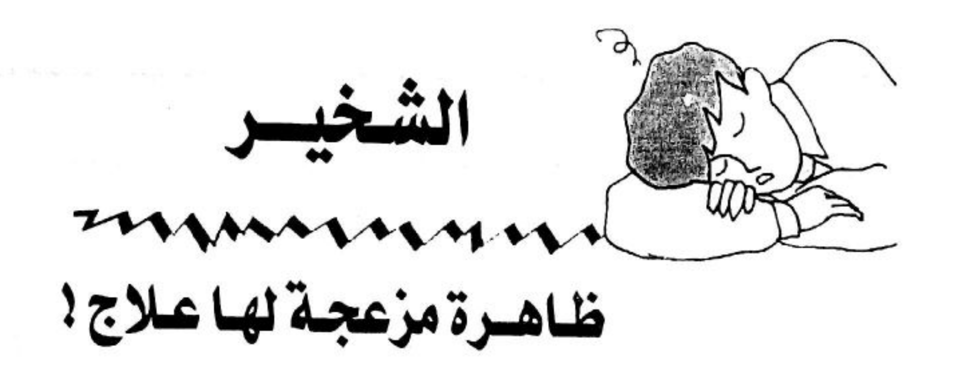
- يجب تجنب إطالة الأظافر بصورة مبالغ فيها فهذا لا يتفق مع مظهر الرجولة كما أن ذلك يعرض الظفر للكسر.

- يجب تجنب خدش أو إزالة الجلد الرقيق الموجود عند اتصال الظفر بجلد الإصبع.

- يجب تجنب تعريض الأظافر لأى مواد كيماوية (كالكلور) لأنها تضعف من متانتها وتؤدى لتشويهها.

- يجب تجنب استخدام الأظافر فى أى أعمال خشنة غير مناسبة حتى لا تتعرض للتقصّف أو الكسر.





ظاهرة مزعجة لها علاج!

■ ما هو الشخير؟

الشخير (snoring) هو صوت ينتج من حدوث اهتزازات بسقف الحنك أثناء النوم.. وهو صوت مزعج لاشك وقد تصل حدته إلى درجة تُوقظ الآخرين من النوم.

والزوج الذى يعانى من هذه المشكلة قد لا يدرى بما يسببه من إزعاج أثناء النوم لكن زوجته تكون حتمًا مدركة له تمامًا ولعلها تحاول بشتى الطرق مساعدته للتخلص من هذه المشكلة المزعجة.

■ أسباب الشخير :

ولكن ما هو سبب حدوث هذا الشخير؟

إن فرصة حدوث الشخير تزيد بين الأشخاص الذين يتنفسون من أفواههم أثناء النوم كما فى حالة وجود مشكلة تعوق مسار الهواء خلال الأنف.. وذلك مثل:

- نزلات البرد واحتقان الأنف.
- التهاب أو انسداد الجيوب الأنفية.
- سيلان الأنف أو الحساسية الأنفية.
- تضخم اللحمية.
- وجود زوائد لحمية بالأنف.
- حدوث كسر بعظم الأنف.

■ أسباب أخرى خفية وراء ظاهرة الشخير :

كما وجد أن التعب الزائد (أو الإجهاد) والضغوط النفسية وتناول وجبات ثقيلة فى المساء. والإفراط فى التدخين تعد من العوامل الأخرى الخفية التى تحفز على حدوث صوت الشخير أثناء النوم. وقد يرجع السبب فى هذه الحالات إلى حدوث انتفاخ للغشاء المخاطى المبطن للأنف مما يعوق سير الهواء.

■ السمان أكثر ميلا للشخير عن النحاف!

ومن الملاحظ أيضا أن نسبة كبيرة ممن يعانون من مشكلة الشخير تتميز بأجسام بدينة ضخمة بينما يقل حدوث الشخير بين معتدلى الوزن أو النحاف.

■ وضع النوم له علاقة بالشخير !

كما تزيد فرصة حدوث الشخير أثناء النوم على الظهر وسبب ذلك يرتبط بالجاذبية حيث إن هذا الوضع يشد اللسان للخلف ويسقطه للوراء قليلا مما قد يعوق مرور الهواء محدثا بذلك صوت الشخير.

■ كيف تتخلص من الشخير ؟

احرص على تنفيذ الآتى :

-تخلص من وزنك الزائد [تنظيم الأكل وممارسة الرياضة].

-تجنب النوم على ظهرك.

-اجعل رأسك وعنقك مرفوعين أثناء النوم [ضع وسادة سميكة أو ارفع رأس السرير].

-لف رباطا حول رأسك وفكك بحيث يضم الفم من أسفل ويمنع انفتاحه أثناء النوم.. وذلك بافتراض عدم وجود انسداد بالأنف.

- ثبت شيئًا مناسبًا بداخل البيجامة تجاه العنق من الخلف [مثل كُـرة تنـس].. وفائدة هذا الشئ أنه يمنعك من الرقود على ظهرك أثناء النوم.

- توقف عن التدخين.

- خفف من تناول الطعام فى المساء.

- احرص على تناول العقاقير التى وصفها لك الطبيب بانتظام لعلاج انسـداد الأنف.

- يلاحظ أن الجو الجاف يزيد من فرصة حدوث الشخير.. فإذا لاحظت حـدوث ذلك فيمكنك ترطيب هواء الحجرة بوسيلة ما مثل وضع جهاز مرّطب للهواء.

■ وسائل علاجية أخرى :

إذا استمر حدوث الشخير رغم اتخاذ الإجراءات السابقة فإنه يجب استشارة الطبيب لتقديم علاجات أخرى أكثر فاعلية.. وهذه مثل :

- يوجد جهاز خاص من البلاستيك يوضع بالأنف أثناء النوم لتوسيع فتحـتي الأنف.. وقد يرى الطبيب أن هذا الجهاز يمكن أن يساعدك إذا كنت تعـانى من حدوث انسداد بالأنف أثناء النوم مما يضطرك للتنفس من الفم .
- قد ينصحك الطبيب باستخدام رقبة (neck collar) أثناء النـوم حيـث إنـها تمنع نزول الفك السفلى لأسفل وبالتالى تقاوم التنفس من الفم .
- قد يحتاج الأمر إلى جراحة فى حالة وجود زائدة لحميـة بـالأنف أو تضخـم باللحمية .
- قد ينصح الطبيب بعقاقير من الكورتيزون أو مضادات الاحتقان فى حالـة اشتداد احتقان الأنف فى المساء وخاصة عنـد الذيـن يعـانون مـن مشكلة الحساسية الأنفية .



مشكلة مزعجة ومحرجة لها علاج..!

■ من أين تأتى الغازات؟

إن خروج الغازات عن طريق الشرج (الريح) أو عن طريق الفم (التجشؤ) أمر طبيعى حيث إن جهازنا الهضمى يدخله بعض من الهواء.. كما أن هناك فرصة دائمة لتولّد كمية من الغازات من الطعام الذى نأكله.

ولكن بعض الناس فى الحقيقة تزيد عندهم عملية تكون الغازات عما هو مألوف وطبيعى وبالتالى يتعرضون لكثرة إخراج هذه الغازات من الجسم عن طريق خروج الريح أو عن طريق التجشؤ، مما يزعجهم ويحرجهم!!.. ولكن ما أسباب كثرة تولّد الغازات فى هذه الحالات؟

■ فتِّش عن القولون العصبى!

إن كثرة تولد غازات البطن (أو الانتفاخ) من الأعراض الأساسية التى تصاحب حالة القولون العصبى.. هذه المشكلة الصحية الشائعة بين الناس.

والقولون العصبى هو قولون متوتر مضطرب فى حركته وانقباضاته حيث تتم بصورة غير منتظمة عادة وتبعًا لذلك تزيد فرصة حدوث تراكم للطعام بالقولون مما يزيد بالتالى من فرصة تخمّره وتولد كميات كبيرة من الغازات.. بالإضافة لحدوث إمساك بسبب ضعف حركة القولون أو حدوث إسهال أحيانًا بسبب الانقباض الزائد.

ولذا فإن مريض القولون العصبى يعانى دائماً من مشكلة الانتفاخ وكثرة تولد الغازات وكثرة خروج الريح وكثرة التجشؤ، ويعانى كذلك من حالة من عدم الارتياح بأمعائه قد تصل إلى الشكوى من مغص مؤلم متكرر.

■ البحث عن أسباب القولون العصبى :

- الضغوط النفسية :

من الملاحظ فى حالة القولون العصبى ارتباطها الوثيق بالحالة النفسية.. ففى وجود ضغوط نفسية تضطرب حالة القولون، بينما يساعد الاستقرار النفسى على تخفيف الأعراض وانتظام حركة القولون.

والحقيقة أن تفسير ذلك يرجع إلى وجود شبكة من الأعصاب اللاإرادية تغذى القولون وتتحكم فى انقباضاته وحركته، ونظرًا لأن هذه الأعصاب تتأثر بالتوتر والقلق والضغوط النفسية فإن ذلك ينعكس أثره بالتالى على وظيفة القولون حيث تختل حركته وتضطرب وظيفته. وبناء على ذلك، فإن تجنب الضغوط النفسية أو التكيف معها يعد شيئاً ضرورياً للسيطرة على القولون العصبى ومقاومة الشكوى من الانتفاخ والمغص وكثرة تولد الغازات.

- الإصابة بالدوسنتاريا الأميبية :

كما وجد أيضاً أن بعض حالات القولون العصبى يشير التاريخ المرضى لها إلى حدوث إصابة سابقة بالدوسنتاريا الأميبية والتى لم تعالج علاجاً كافيا مما أدى إلى التأثير على وظيفة القولون الطبيعية.

ولذا قد يحتاج علاج حالة القولون العصبى إلى تقديم علاجات مطهرة للأمعاء من العدوى بالأميبا .

- العادات الغذائية السيئة :

والحقيقة أن الأسلوب الغذائى الـذى نتبعـه يلعـب كذلـك دورًا هامًـا فـى ظهور أعراض القولون العصبى.

فهناك عادات غذائيـة كثـيرة ترتبـط بالشـكوى مـن الانتفـاخ وكـثرة تولـد الغازات.. مثل:

- الإفراط فى تناول الأغذية الغنية بالألياف (مثل الفول والعدس واللوبيـا والفجل والكراث...).

الإفراط فى تناول الأغذية الدسمة والجاتوهات والأغذية المحمرة والمكسرات.

- تناول كميات كبيرة من المياه الغازية.

- تنـاول الخضـراوات التـى اسـتخدم فـى تسـميدها مـواد كيماويـة تثـير القولون.

- عدم تنظيم مواعيد تناول الطعام. - تناول وجبات ثقيلة تملأ المعدة.

- العجلة والسرعة فى تناول الطعام دون مضغ جيد.

- ابتلاع كمية كبيرة من الهواء أثناء تناول الطعام أو الشراب.

■ الأغذية المولّدة للغازات :

إن بعض النوعيات من الأغذية تتميز بعسـر هضمـها مما يـؤدى لتراكمـها بالمعدة والأمعاء ومما يتيح بالتالى فرصة لتخمرها بفعل البكتيريا وتولّد كميـات كبيرة من الغازات.

وتشتمل هذه الأنواع من الأغذية على ما يلى :

-**الحبوب والبقـــول** : مثـل : اللوبيـا - الفاصوليـا الناشـفة- الـترمس- العدس- فول التدميس.

فهذه النوعيات تسبب عسر هضم فى حالة تناولها بكميات كبيرة وخاصة فى حالة وجود مشكلة "القولون العصبى"، وسبب ذلك يرجع إلى احتوائها على نسبة كبيرة من الألياف صعبة الهضم والتى تتركز بالقشرة الخارجية لها.

كما أن بعض الأنواع منها يحتوى على مواد تقاوم عمل الانزيمات الهاضمة. وتبعًا لذلك تتخمر بفعل بكتيريا القولون ويؤدى هذا التخمر إلى تولد غازات تسبب مشكلة الانتفاخ ومن أهمها غاز كبريتيد الهيدروجين والنشادر.

لكن هذا لا يعنى الامتناع عن تناول هذه النوعية المفيدة والصحية من الأغذية، وإنما يعنى تجنب الإفراط فى تناولها خاصة للذين يعانون من مشكلة القولون العصبى أو الانتفاخ المتكرر. كما ننصح بأمرين مهمين لتسهيل هضم هذه النوعية من الأغذية وبالتالى لتجنب مشكلة الانتفاخ، وهما:

- ضرورة نقع الحبوب أو البقول فى الماء لفترة كافية قبل الطهى وذلك لمدة يوم أو يومين لتسهيل عملية الطهى وتسهيل عملية الهضم.. كما أن هذا النقع يخفف من تركيز المواد بالحبوب التى تقاوم عمل الإنزيمات الهاضمة.

■ الخضراوات الغنية بالألياف :

وهذه تشتمل على عدد كبير من الخضراوات الورقية مثل : الفجل - الجرجير - الكراث - الكرنب - القنبيط - الملوخية - الخس . وتشتمل أيضًا على أنواع أخرى مثل : الخيار - الفلفل الرومى - البصل .

فنظرًا لاحتواء هذه النوعيات على نسبة عالية من الألياف فإن الإفراط فى تناولها قد يؤدى لعسر هضمها وبقائها فى الأمعاء لفترة طويلة وتخمرها بفعل بكتيريا الأمعاء وتولّد غازات مثل ثانى أكسيد الكربون والميثان .

■ الأطعمة المقلية والمحمرة :

إن تشبع الطعام بنسبة كبيرة من الزيوت أو السمن كالأغذية المقلية أو المحمرة يُوجد صعوبة فى هضم هذه الأغذية، مما يؤدى لبقائها لفترة طويلة بالأمعاء ومما يؤدى بالتالى لتعفنها وتخمرها بفعل البكتيريا وتولد غازات تسبب الانتفاخ.

■ أسباب أخرى وراء حدوث مشكلة الانتفاخ وكثرة الغازات :

أحيانًا ترتبط مشكلة الانتفاخ بتناول الألبان وذلك فى حالة وجود نقص بالأنزيم المسئول عن هضم سكر اللبن (اللاكتوز).. مما يسبب بالتالى عسر هضم وامتصاص الألبان وهذا يؤدى بدوره لتخمر اللبن فى الأمعاء بفعل البكتيريا وتولّد كميات كبيرة من الغازات.

ونحن نطلق على هذه الحالة طبيًا تسمية lactose intolerance .. بمعنى عدم تحمل الجسم لسكر اللاكتوز . وهناك عدة حلول لهذه المشكلة.

الحل الأول : تجنب تناول اللبن.

الحل الثانى : تناول اللبن الخالى من سكر اللاكتوز [تتوفر هذه النوعية بالأسواق الغربية].

الحل الثالث : تناول اللبن الرايب. فقد وجد أن نسبة كبيرة ممن يعانون من مشكلة عدم تحمل أجسامهم لسكر اللاكتوز تتقبل تناول اللبن الرائب ولا تشكو مع تناوله من مشكلة الانتفاخ.

-الإفراط فى تناول الدهون: حيث تؤدى كثرة الدهون بالغذاء لتأخير عملية هضم الطعام وجعلها تتم بشئ من الصعوبة.. وهذا بالتالى يؤخر من تفريغ المعدة

لمحتوياتها كما يؤخر عملية الامتصاص من الأمعاء مما يتيح فرصة لحدوث تخمر لجزء من الطعام بفعل البكتيريا وتولّد كميات كبيرة من الغازات .

ولذا يلاحظ أن الشكوى من الانتفاخ والغازات زادت فى عصرنا الحالى بسبب زيادة الإقبال على تناول الأغذية المجهّزة والوجبات السريعة التى تحتوى عادة على قدر كبير من الدهون مثل الهامبرجر والشاورمة والبيتزا إلى آخره ..

-**الإصابة بالطفيليات المعوية**: حيث تزيد فرصة حدوث تخمر للطعام فى وجود بعض الطفيليات وخاصة الأميبا والجارديا وخاصة مع تناول الأطعمة مثل البقوليات والألبان.

-**عفونة الأمعاء** : ويقصد بها وجود كميات كبيرة من البكتيريا التى تسكن الأمعاء والتى تزيد بالتالى من فرصة تخمر الطعام وتولد الغازات.

-**كثرة تناول المياه الغازية بعد الطعام مباشرة**: فهذا الخطأ الشائع يؤدى لسرعة مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء دون أن يكتمل هضمه كما ينبغى.. وهذا يتسبب بدوره فى إعاقة عملية الامتصاص بسبب وجود أجزاء غير مهضومة جيدًا من الطعام مما يتسبب بالتالى فى تخمر جزء من الطعام بفعل البكتيريا وتولد كميات كبيرة من الغازات.

■ كيف تنظم غذاءك لتقاوم كثرة الغازات والانتفاخ ؟

أغذية مرفوضة (بكميات قليلة) :

- الأغذية المحمّرة أو المقلية.
- الخضراوات الورقية الغنية بالألياف . (مثل الفجل والكرات والكرنب..).
- البقوليات (مثل فول التدميس).
- الحبوب (مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة).

- النُّقل والمكسرات (مثل الفول السودانى والبندق).
- اللحوم الدسمة . - الحساء الدسم .
- البيض (يمكن تناول البيض البلدى الفلاحى).
- خضراوات الصوبة (مثل الخيار).

أغذية مقبولة :

- الأغذية المشوية أو المسلوقة. - اللحم الخفيف (البتلو) والدجاج والأسماك.
- الخضار السوتيه. - البطاطس المسلوقة.
- الحساء الخفيف. - الفواكه الطازجة قليلة الألياف.
- العصائر الطبيعية. - اللبن الرايب.
- عسل النحل. - الخبز الأسمر والمخبوزات من الدقيق الكامل.
- الجبن الخفيف (جبن قريش). - مشروبات الأعشاب مثل : النعناع والبابونج .

نظام غذائى مناسب للسيطرة على مشكلة الانتفاخ والقولون العصبى :

يجب أن يستثنى مريض القولون العصبى من غذائه أنواع الأغذية المولدة للغازات (كما سبق التوضيح).. والنموذج التالى قائمة غذاء يومى مناسب للسيطرة على حالة القولون العصبى والانتفاخ حيث يستثنى الأغذية المولدة للغازات بينما يقدم أنواعًا خفيفة من الأغذية يسهل هضمها وامتصاصها بالإضافة لمشروب النعناع الذى يهدئ من القولون العصبى ويساعده على ضبط انقباضاته.. ويمكن تناول مشروب النعناع عدة مرات على مدار اليوم.

النموذج الغذائى :

الإفطار :

- بليلة (قمح + لبن منزوع الدسم + ملعقة عسل نحل).
- قطعة جبن قريش . - رغيف سن أسمر.

تصبيرة :

- عصير برتقال أو فواكه أو تفاحة أو ثمرة موز .

الغـذاء :

- كوب زبادى + ملعقة ردة .
- ٢ قطعة لحم مشوى أو ٢ سمكة مشوية أو $\frac{1}{4}$ دجاجة .
- طبق أرز أو مكرونة . - كوسة أو بطاطس (سوتيه).

تصبيرة :

- شاى خفيف + بسكويت .

العشـاء :

- كوب زبادى بالردة + شوربة لحم (غير دسمة) .
- خضار سوتيه (جزر - كوسة - بطاطس...) أو بطاطس مسلوقة.
- خبز أسمر .

قبل النـوم :

مشروب نعناع أو بابونج

■ أعشاب مضادة للانتفاخ ومفيدة لمرضى القولون العصبى :

بعيدًا عن استخدام العقاقير الكيماوية دعنا نذكر بعض النوعيـات المفيـدة من الأعشاب للسيطرة على القولون العصبى ومقاومة الانتفاخ.

- النعناع البلدى :

النعناع من الأعشاب الطبية العريقة، والتـى استخدمها القدماء وأشـادوا بفوائدها، وأثبتـت التجارب والأبحـاث الحديثـة أهميتـها بعدمـا كشـف عـن مكوناتها وخصائصها العلاجية.

تحتوى أوراق وأغصان النعناع على زيت عطرى طيار ويحتـوى هـذا الزيـت على أغلب المواد الفعّالة بالنعناع وهى :

-الكارنون	Carnone
-المنثول	Menthol
-المنثون	Menthone
-السينول	Cineole
-الكادينين	Cadenine
-الليمونين	limonene

ولهذه المركبات ترجع خصائص النعناع الصحية والعلاجية.. إذ يوصف فى حالات كثيرة كما يتضح مما يلى :

-يستخدم زيت النعناع كمهدئ لتقلصات الجهاز الهضمى وكذا التقلصات الناتجة عن اضطرابات الدورة الشهرية .

كما يستخدم زيت النعناع كعلاج مفيد فى طرد الغازات للتخلص من الانتفاخ.

-يستخدم شاى أوراق النعناع (منقوع الأوراق فى الماء المغلى) كعلاج فعال للتقلصات والانتفاخ وكمهدئ فى حالات التوتر العصبى، ولذا يفيد فى السيطرة على مشكلة القولون العصبى.

-تضاف أوراق النعناع إلى بعض المشروبات (كالشاى) ولبعض الأطعمة والسلاطات لإكسابها طعما مميزا، وللاستفادة من خصائصها الطبية.

وبالإضافة للفوائد المميزة للنعناع بالنسبة للجهاز الهضمى فإنه يستخدم كذلك للأغراض التالية :

-يدخل زيت النعناع فى بعض الصناعات الدوائية للاستفادة من مفعوله المهدئ، كما يدخل فى صناعة بعض أدوية السعال، وفى بعض المراهم الموضعية لتخفيف الألم. كما يستخدم كذلك للاستفادة بمذاقه المستساغ.

-يستخدم زيت النعناع فى صناعة بعض معاجين الأسنان التى تحمى اللثة وتحفظ الأسنان.

■ احترس من هذا الخطأ الشائع !

ونظرا لأن أوراق النعناع تحتوى على زيت عطرى طيار وإليه ترجع خصائص النعناع الصحية فإننا ننصح بعدم غلى أوراق الشاى لأن ذلك يتسبب فى تطاير الزيت العطرى.

ويجهز النعناع للتناول فى صورة شاى وذلك بوضع ملء ملعقتين من الأوراق الطازجة (أو المجففة) فى كوب ماء فارغ ويصب فوقها الماء المغلى ثم يغطى الكوب لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

والنعناع يعد من الأعشاب الآمنة تماما لكن الإفراط فى تناوله قد يؤدى للغثيان وجفاف الحلق والعطش ولذا يفضل تجنبه فى حالات ارتفاع درجة الحرارة أو آلام الحلق.

■ النعناع الطبى :

وبالإضافة للنعناع الطبيعى توجد مستحضرات طبية من زيت النعناع فى صورة كبسولات وهى تفيد فى مقاومة الانتفاخ والسيطرة على حالة القولون العصبى.

■ وصفة مفيدة من النعناع لمقاومة الانتفاخ والتقلصات :

تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة ، ويخلط عصيرها بملعقة من عصير الليمون وأخرى من عسل النحل .

يؤخذ من هذا الخليط مقدار ملعقة صغيرة بمعدل ثلاث مرات يوميا.

■ زهر البابونج (الكاموميل) :

يعتبر زهر البابونج من أفضل الأعشاب المقاومة للانتفاخ، والمهدئة للأعصاب، والمضادة للتقلصات. ويرجع هذا المفعول الأخير إلى احتواء البابونج على مواد كيماوية من أهمها مادة: بيزابولول (bisabolol) والتى تشبه فى

مفعولها مادة بروبرانولول (propranolol) والتى يتركب منها عقار بابافرين (papaverin) المضاد للتقلصات.

كما وجد أن البابونج يمكن أن يوفر الوقاية من الإصابة بقرحة المعدة ويساعد على التئامها.. ففى إحدى التجارب حدث التئام سريع للقرحة عند المرضى الذين استمروا على تناول البابونج بانتظام يوميا.

■ كيف تتناول البابونج ؟

يستخدم البابونج فى صورة شاى لمعظم الأغراض [٢-٣ ملعقة صغيرة من زهر البابونج لكل فنجان ماء مغلى، وينقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة].

ويؤخذ شاى البابونج بمعدل ١-٣ كوب يوميا. وبالنسبة للأطفال يستخدم شاى البابونج المخفف [ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلى]. كما يمكن استخدام البابونج فى عمل الحمامات بغرض التهدئة والاسترخاء وجلب النوم، وذلك بوضع لفافة بها كمية من زهر البابونج أسفل صنبور المياه بحيث يمر فوقها الماء الدافئ أثناء تجهيز الحمام.

■ الشبت :

الشبت نبات عشبى له أهميته الغذائية والطبية، وينصح به كثيرا، إذ يحتوى على زيت الشبت الطيار والذى يتكون من :

كرفون Carvone

ليمونين limonene

فيلاندرين phellendrene

ومن أبرز خصائص الشبت الطبية استخدامه كمساعد للهضم ومضاد للانتفاخ والغازات.

ويعتبر قدماء المصريين هم أول من عرف نبات الشبت واستخدموه كهاضم وكمضاد للغازات. وقد أثبتت الدراسات الحديثة صحة ذلك، حيث وجد أن

الشبت يساعد على هضم الطعام، ويرخى العضلات المتقلصة، ويقاوم تكون الغازات.. ويرجع هذا المفعول الأخير لمادة الفيلاندرين. وبذلك فإن تناول الشبت يفيد فى حالات الانتفاخ، والمغص، والقولون العصبى، وعسر الهضم.

كما وجد أن زيت بذور الشبت يوقف نمو أنواع مختلفة من البكتيريا التى تهاجم الأمعاء، ولذلك فإنه يفيد كذلك فى حالات الإسهال الناتج عن العدوى البكتيرية.

■ كيف تتناول الشبت ؟

لمساعدة الهضم، ومقاومة الانتفاخ والغازات، وتخفيف المغص، يمكن إضافة الشبت الطازج للأطعمة، أو الاعتماد على تناول شاى بذور الشبت.. وهذا يحضر بنقع عدد ٢ ملعقة صغيرة من البذور فى فنجان ماء مغلى لمدة ١٥ دقيقة، ويشرب هذا الشاى بحد أقصى ثلاث مرات يوميا .

■ استخدام العقاقير الكيماوية :

أحيانا يكون هناك ضرورة للانتظام على تناول أحد العقاقير الكيماوية للسيطرة على حالة القولون العصبى ومقاومة الانتفاخ وكثرة تولد الغازات. تعمل العقاقير الموصوفة لهذا الغرض على امتصاص الغازات وتخفيف التقلصات ومنها ما يساعد على تهدئة أعصاب القولون المضطرب وتنظيم انقباضاته. وهناك نوعيات كثيرة من هذه العقاقير، مثل هذه الأنواع التالية المذكورة بأسمائها التجارية:

ماكسى فلات	maxiflat
سبازموكانيولاز	spasmocanulase
ديفلاتيل	diflatyl
بريمبروكسان	primperoxane
التراكربون	ultra-carbon
دوناليز	Donalase

■ مشكلة كثرة التجشؤ (التقريع) :

لماذا يميل بعض الناس لكثرة التجشؤ؟

لاشك أن التجشؤ فعل غير مرغوب فيه ومنفر للآخرين على الرغم من أنه يمثل رد فعل طبيعى من الجسم للتخلص من كثرة الغازات بإخراجها عن طريق الفم.

ولكن بعض الناس يميلون إلى كثرة التجشؤ أكثر من غيرهم مما يضعهم فى مواقف محرجة تنفّر منهم الآخرين .

إن المرىء والمعدة يحتويان بصورة طبيعية على كمية من الغازات (أو الهواء) لكنها تكون قليلة ولا تسبب أى مشاكل.

ولكن عندما تزيد كمية الهواء الداخلة إلى المرىء والمعدة فإنها تزعج الجهاز الهضمى ويضطرب الجسم للتخلص منها عن طريق عملية التجشؤ.

والسبب الأساسى وراء هذه المشكلة هو إبتلاع كمية كبيرة أو متكررة من الهواء دون أن يلحظ الفرد ذلك.. وهذا يمكن أن يحدث فى أحوال كثيرة.. مثل:

- تناول الطعام بسرعة دون مضغ كاف حيث تصير عملية تناول الطعام أشبه بالالتهام!
- شفط المشروبات.. حيث يصاحب حركة الشفط بلع كمية من الهواء.
- كثرة التثاؤب.
- تدخين السجائر أو الشيشة.
- التوتر.. والانفعال الزائد.. والعصبية حيث يصحب عادة هذه الحالات زيادة فى حركات التنفس ودخول كمية من الهواء للجسم عن طريق الفم.

■ كيف تقاوم كثرة التجشؤ؟

وبناء على المسببات السابقة، فإنه للوقاية من كثرة التجشؤ يجب الاهتمام بالأمور التالية:

- تناول الطعام على مهل وبمضغ كاف .
- التوقف عن عادة شفط المشروبات فبالإضافة لأنها تتسبب فى كثرة التجشؤ فإنها عادة مزعجة للآخرين.
- لا تتعجل فى تناول طعامك أو شرابك وانتظر حتى يبرد بما فيه الكفاية.
- احرص على أن يكون وقت تناول الطعام وقتا للاستمتاع والبهجة.. وليس مجرد وقت لحشو البطن !
- توقف عن تدخين السجائر أو الشيشة.
- مارس تمارين الاسترخاء من وقت لآخر لمساعدة جسمك على الهدوء ومقاومة التوتر وتنظيم حركات التنفس.

■ العلاج بالأعشاب والدواء :

هذا ويفيد استعمال الأعشاب السابقة فى مقاومة كثرة التجشؤ.. كما يمكن استخدام أحد العقاقير الكيماوية عند اللزوم التى تعمل على امتصاص الغازات.





عيب كبير ترفضه كل النســاء !

■ الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية.. هناك فرق !

كل زوجة تسعد بغيرة زوجها عليها.. فالغـيرة تعنـى وجـود الحـب وازدهـار العواطف.

لكن بعض الأزواج يخرجون عن حدود الغيرة الطبيعيــة إلى حـد يصـل إلى درجة الجنون وهو ما نسميه "بالغيرة المرضية" أو "مرض عُطيل".

فالزوج المصاب بهذا الداء لا يمكن أن تتقبله أى امـرأة أو تطيـق معاشـرته، لأنه يراقب كل تصرفاتها بشك ، ويحاسبها على كل صغيرة وكبـيرة، ويتنصـت على أحاديثها سواء مع صديقاتها أو أقاربها ، ويساوره الشـك فـى سـلوكها إذا خرجت من المنزل بدون إذنـــه أو تـأخرت قليـلا عـن المعتـاد ، أو تحدثـت فـى الهاتف، أو ذكرت شيئاً إيجابياً عن شـــخص مـا.. ولا شـك أن هـذه التصرفـات تهدم الثقة التى هى أساس الحياة الزوجية ، وتحولها إلى جحيم لا يطاق مما يـهدد بانهيار هذه الحياة .

■ بحث أسباب الغيرة :

ولكن لماذا يكتسب بعض الأزواج هذا العيـب الكبـير المنفّـر الـذى يـهدد بفشل الحياة الزوجية؟

من الواضح فى كثير من الحالات أن ضعف ثقة الزوج بنفســه هـى المحرّك الذى يثير عنده شعور الغيرة. وأحيانًا يرتبط الأمر بما هو أعمق من ذلك عندما

تكون الغيرة المبالغ فيها هى رد فعل مكتسب تجاه تجربة مريرة مترسبة فى العقل الباطن.

ولذا فإن علاج هذه المشكلة يحتاج فى كثير من الأحيان لبحث نفسى عميق للتوصل إلى جذورها ومحاولة علاجها بمساعدة الطبيب النفسى.

■ الغيرة الزائدة سلوك يتنافى مع روح الإسلام :

ولكن ما موقف عقيدتنا الإسلامية من سلوك الغيرة الزائدة الذى يبديه بعض الأزواج تجاه زوجاتهم؟

يقول الإمام الغزالى فى الإحياء : وذكر أدب المعاشرة بين الزوجين قال: ومن ذلك الاعتدال فى الغيرة، وهو أن لا يتغافل عن مبادئ الأمور التى تُخشى غوائلها، ولا يبالغ فى إساءة الظن والتعنت والتجسس على البواطن من غير ريبة فقد نهى رسول الله - صلى الله عليه وسلم- عن تتبع عورات النساء وقال: **"إن من الغيرة ما يحب الله عز وجل ومنها ما يبغض الله ومن الخيلاء ما يحب الله، ومنها ما يبغض الله. فالغيرة التى يحبها الله الغيرة فى الريبة والغيرة التى يبغضها الله الغيرة فى غير ريبة والاختيال الذى يحبه الله: اختيال الرجل بنفسه عند القتال، وعند الصدقة، والاختيال الذى يُبْغِضُ الله الاختيال فى الباطل"** (١) .

■ استمع لنصيحة على رضى الله عنه :

وقال على رضى الله عنه : لا تُكثِر الغيرة على أهلك فترمى بالسوء من أجلك.

■ نصيحة أب لابنه قبل الزواج :

وقال على رضى الله عنه لولده: يا بنى إياك والغيرة فى غير موضعها، فإنها تدع الصحة إلى السقم، ولكن أحكم أمرهن، فإن رأيت ذنبًا فاجعل النكير على الصغير والكبير، وإياك أن تعيّرهن لذنب فيهون عليهن العيب!

---

(١) أخرجه أبو داود فى سننه كتاب الجهاد باب الخيلاء فى الحرب ، والنسائى فى سننه كتاب الزكاة باب الاختيال فى الصدقة ، وابن ماجة فى سننه كتاب النكاح باب الغيرة .

مجانين العقلاء !

قال سهل بن هارون : ثلاثة من المجانين وإن كانوا عقلاء: الغَيْران، والغضبان والسكران.

استمرار الغيرة بعد الممات !

وقد تصل غيرة الرجل على امرأته إلى حد أن يوصيها عند وفاته بألا تتزوج أو تُنْكَح لفلان بعينه ويُحلّفها على ذلك.. ويرى البعض أن ذلك غاية فى الحمق والسخف لأنه فيه إغراء للمرأة بنكاحه . كما أنه تقييد لحق من حقوقها الشرعية والمشروعة .

وعن هذه الناحية قال ابن الساعى فى تاريخه: كانت فاطمة بنت الحسين بن على رضى الله عنه وهى أخت سكينة عند الحسن بن الحسن بن على بن أبى طالب وكان محبًا لها فلما احتضر قال: إنك امرأة مرغوب فيك وكأنى بعبد الله بن عمرو بن عثمان بن عفان قد جاء خلف جنازتى على فرس مُرَجّلا شعره لابسًا حلته يسير فى جانب الناس يتعرض لك، فانكحى من شئت غيره فإنى لا أدع ورائى من الدنيا همًّا غيرك ، وحلفها بالإيمان المُغلّظة: من العتق والصدقة على ذلك فلما مات الحسن جرى الأمر على ما وصفه قبل وفاته. قال: وكان يقال لعبد الله بن عمرو بن عثمان المطرف لحسنه وجماله فرآها حاسرة وهى تضرب وجهها فأرسل إليها أن لا تضربى وجهك فإن لنا به حاجة فارفقى به، قال: فاسترخت يداها. وعرف ذلك فيها ثم عوضها مكان كل مملوك حلفت به مملوكين، ومكان كل شىء شيئين ثم تزوجها فولدت له الديباج محمد بن عبد الله بن عمرو بن عثمان بن عفان وهو الذى قتله أبو جعفر المنصور وكانت وفاتها هى وأختها سكينة فى سنة واحدة.

■ قدِّرى أن زوجك يغار عليك ولا تثيرى غيرته !

إن غيرة الرجل على زوجتـه نزعـة فطريـة محمـودة طالما كـانت فـى حـدود المعقول. ومن سمات الرجل السوى ألاّ يبالغ فى غيرته على زوجته كما أنه مـن واجب الزوجة المسلمة ألاّ تثير بتصرفات غير لائقة غيرة زوجها عليها، فالغيرة مؤلمة وداعية لسوء الظن.

فيجب أن تقدر الزوجة أن زوجها حريص عليها من أعين الناس وحريـص على سمعته من ألسنتهم ولذا فإنه عندما يوصيها أو يسترعى نظرهـا أو يأمرها ليس سيئ الظن بها أو متهما إياها بسوء، وإنما مـن واجبـها أن تشـاطره هـذه الرغبة فى الحفاظ عليها وأن تشكر له هذا الولاء والإخلاص والحب والرعايـة للأمانة التى بين يديه. فيجب عليها أن تتحشم فى ملبسها وتلتزم بالوقـار، ولا تخرج من بيته إلا بإذنه. فإن الوقار والاحتشام هما جوهر أنوثة المرأة وسر جمالها، وجزء لازم للحفاظ على حياتها الزوجية.

قال تعالى : {قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَـى لَهُمْ إِنَّ اللهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِـنْ أَبْصَـارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِـنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِـهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِـهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الإِرْبَةِ مِـنَ الرِّجَـالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلاَ يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَـا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} .

[النور : ٣٠ ، ٣١] .



الرجـل البخيـل .. مرفوض زوجيا ومكروه دينيا !

■ الدِّاء الذى يصعب علاجه !

إن البخل مسألة نسبية، لكنه إن صح اتهام الزوج به فإنه يعد خطـرًا على كيان العائلة، ولذا حذر منه رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم- بقوله: **"كفى بالمرء إثمًا يحبس عمن يملك قوته"**[أخرجه مسلم فى كتاب الزكاة برقم ٩٩٦] .

والزوج البخيل يصعب علاجه.. لأن حب المال والتلذذ بجمعه وحسابه وزيادته وادخاره يكون عادة جزءا متأصلاً فى بناء شخصيته.. وكل ما تستطيع الزوجة عمله أن تساعده على حسن التوجيه وتعالجه بالحكمة واللين حتى يعرف معنى الاعتدال والعمل بما أمره الله من توسط فى الإنفاق والبذل.

قال تعالى :{ **وكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا**} [الأعراف : ٣١]

وقال تعالى : {**وَلاَ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلاَ تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ**} [الإسراء : ٢٩]

■ قاعدة الإنفـاق :

والبخل كما قلنا مسألة نسبية.. بمعنى أنه يختلف من شخص لآخر، فأحيانًا يكون التعامل مع المال بخلاً بالنسبة لشخص، وأحيانًا يكون تبذيرًا بالنسبة لشخص آخر. وتبعًا لذلك يجب أن يكون التعامل مع المال فى الإسلام وفقًا لقاعدة : {**لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللهُ لاَ يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلاَّ مَا آتَاهَا**} . [الطلاق : ٧]

■ الإنفاق على الزوجة واجب وصدقة :

إن من أشد أنواع البخل أن يؤثر الزوج نفسه بمأكل أو ملبس دون زوجته، فهذا النوع من البخل يزرع الكراهية فى الصدور ويكون كفيلاً بقطع أواصر الود والمحبة.

ولذا فإن الإسلام قد حذر من يبخل على أهله.. وفى نفس الوقت رّغب ترغيبًا جميلاً فى النفقة على الزوجة.

يقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "**وإنك لن تنفق نفقة تبتغى بها وجه الله إلا أُجرت عليها، حتى ما تجعل فى فِي امرأتك**" [أخرجه البخارى] .

ويقول أيضًا فيما رواه أحمد (١٣٦/٤) : "**ما أطعمت نفسك فهو لك صدقة**، وما أطعمت ولدك **فهو لك** صدقة، وما أطعمت **زوجك فهو لك صدقة** ، وما أطعمت خادمك **فهو لك صدقة**". حديث صحيح.

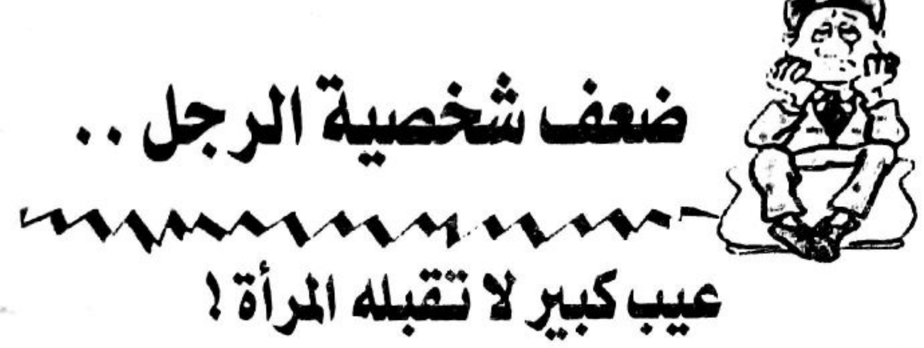
■ متى يجوز للزوجة أخذ مال الزوج دون علمه ؟

وعندما لا يكون هناك مفر من بخل الزوج، فللزوجة فى هذه الحالة أن تأخذ من ماله ما لابد منه مما هو ضرورى؛ لما جاء فى الحديث الذى رواه البخارى وغيره من أن هند امرأة أبى سفيان قالت: يارسول الله، إن أبا سفيان رجل شحيح ليس يعطينى ما يكفينى وولدى إلا ما أخذت منه وهو لا يعلم!

فقال : "**خذى ما يكفيك وولده بالمعروف**".

[البخارى كتاب النفقات برقم ٥٣٦٤] .





■ الضعف والقوة :

إن المرأة مهما بلغ شأنها ومركزها فهى تظل تشعر فى داخلها بأنها مخلوق ضعيف يحتاج لشخص قوى يسانده ويحميه ويحتويه ولذا فإنها تنجذب دائمًا للرجل الذى يتمتع بشخصية قوية بينما يضعف ميلها للرجل ضعيف الشخصية.

وقد أكّد هذا المفهوم، أو المطلب النسائى، دراسات عديدة قام بها علماء النفس والاجتماع منذ زمن طويل حاولوا من خلالها استكشاف أغوار نفسية المرأة ومعرفة تفاصيل مشاعرها وميولها تجاه الرجل.

■ الاستفتاء النسائى :

من إحدى هذه الدراسات دراسة اشتملت على عدد مائة امرأة من مختلف قطاعات الحياة، تتراوح أعمارهن ما بين ١٧-٤٠ سنة وطُلب منهن أن تحدد كل واحدة الصفة التى تراها أكثر جاذبية فى شخصية الرجل. وقد أجمعت أغلب الإجابات على أن قوة الشخصية تعد أبرز السمات التى تجذب المرأة للرجل.

وقد أشار بعض النساء إلى قوة الشخصية بمفهومها العام بينما ذكر البعض الآخر عدة صفات تندرج تحت مفهوم قوة الشخصية وهذه مثل:

-يجب أن يكون محبًا للقيادة، لا يرضى الخضوع، ولا بالإذعان للمرأة. فقالت إحداهن: "أكره الرجل الذى أستطيع أن ألفه حول أصبعى"!

-يجب أن يكون قادرًا على تحمل المسئولية ولا يتقبل الهزيمة بسهولة.

-يجب أن يكون مستقل التفكير. -يجب أن يكون محنكًا، منطقياً، سريع البديهة.

-يجب أن يكون ذكيًا مؤثرًا فى الآخرين بحديثه ولباقته.

-يجب أن يكون على قدر طيب من التعليم، وأن يكون ذا دراية بالآداب والفلسفة والفنون.

■ النساء يفضلن الرجل الأكبر سنًا منهن !

ولنفس المطلب النسائى السابق، وهو قوة الشخصية، كشفت دراسة أخرى أن نسبة كبيرة من النساء يجدن جاذبية فى رجال أكبر منهن لما يتمتعون به من حنكة وخبرة وشخصية قوية ناضجة. كما أثبتت الدراسات أن نسبة كبيرة من النساء اللاتى ارتبطن برجال أصغر منهن سنًا فشلن فى التكيف معهم بسبب احساسهن بأنهن الطرف الأقوى فى العلاقة.

■ كُنْ متبوعًا لا تابعاً !

ومن دواعى قوة الشخصية أن يكون الرجل فى بيته هو السيد والمتبوع وليس التابع، فالمرأة لا ترحب أبدًا بالرجل الذى ينتظر منها القرار أو الذى يعدو خلفها. فمن دواعى الرجولة أن يكون الرجل متبوعًا وليس تابعًا. وقد سمى الله تعالى الرجال قوامين فقال : **{الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ}**

[النساء : ٣٤]

وسمى الزوج سيدًا فقال: **{وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَاب}** [يوسف : ٢٥].

■ لا تقلل من هيبتك يا رجل !

قال الغزالى : وينبغى مع هذا أن لا يتبسط فى الدعابة والملاطفة ولين الخلق إلى حد يُسقط هيبته ويفسد خُلُقها. بل يراعى الاعتدال فى ذلك فلا يدع الهيبة والانقباض إذا رأى ما يكره ولا يفتح باب المساعدة على ذلك ألبتَّة .

■ حزم الرسول مع زوجاته :

إن الرجل قوى الشخصية لابد أن يكون حازمًا ولا يترك الحبل على الغارب حتى تستقيم الحياة الزوجية. فإن إلقاء الحبل على الغارب لمعظم النساء يؤدى إلى عواقب وخيمة ذات أثر فعال فى تصدع الحياة الزوجية.

وهذا مثال لحزم الرسول - عليه الصلاة والسلام - مع زوجاته.

روى مسلم فى صحيحه (١١٠٤/٢) عن جابر بن عبد الله رضى الله عنه قال: دخل أبو بكر يستأذن على رسول الله- صلى الله عليه وسلم- فوجد الناس جلوسًا ببابه لم يؤذن لأحد منهم. قال: فأذن لأبى بكر فدخل، ثم أقبل عمر فاستأذن فأذن له، فوجد النبى جالسًا، حوله نساؤه، واجمًا، ساكتًا، قال: فقال: لأقولن شيئًا أضحك النبى- صلى الله عليه وسلم- فقال يا رسول الله! لو رأيت بنت خارجة! سألتنى النفقة فقمت إليها فوجأت عنقها[1] فضحك رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال : "**هن حولى كما ترى يسألننى النفقة**". فقام أبو بكر إلى عائشة يجأ عنقها، وقام عمر إلى حفصة يجأ عنقها، كلاهما يقول: تسألن رسول الله ما ليس عنده؟! فقلن: والله ما نسأل رسول الله شيئًا أبدًا ليس عنده.

ثم اعتزلهن شهرًا، أو تسعاً وعشرين - أى يومًا- ثم نزلت هذه الآية:

{يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُل لِّأَزْوَاجِكَ إِن كُنتُنَّ تُرِدْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُنَّ وَأُسَرِّحْكُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا وَإِن كُنتُنَّ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالدَّارَ الْآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا}

[الأحزاب : ٢٨-٢٩].

---

(١) فوجأت عنقها : أى طعنت ، والعنق : الرقبة .

قال فبدأ بعائشة ، فقال: **"يا عائشة ، إني أريد أن أعرض عليك أمرًا أحب أن لا تعجلي فيه حتى تستشيري أبويك"**. قالت: وما هو يا رسول الله؟ فتــلا عليـها الآية، قالت: أفيك يارسول الله استشير أبويّ؟! بــل أختــار الله ورســوله والــدار الآخرة، وأسألك أن لا تخبر امرأة من نسائك بالذى قلت.

قال: **"لا تسألني امرأة منهن إلا أخبرتها، إن الله لم يبعثني معنتًا ولا متعنتًـا (أي لم يبعثني مشددًا على الناس ولا طالبًا زلتهم)، ولكن بعثني معلمًا ميسرًا"**.

(رواه مسلم فى كتاب الطلاق برقم ١٤٧٨) .

فما أحوجنا نحن - المسلمين - إلى مثل هذا الحزم فى مثل تلك المواقف حتى تستقيم حياتنا وتسير بنا السفينة الزوجية إلى بر الأمان .



المـراجـع

- المراجع العربية :

- التخسيس بالعصائر والأعشاب — د / أيمن الحسينى
- ١٠٠ نصيحة لجمال شعرك — د / أيمن الحسينى
- ١٠٠ نصيحة لجمال بشرتك — د / أيمن الحسينى
- ٥٠ نصيحة لجمال أسنانك — د / أيمن الحسينى
- القولون العصبى.. مرض العصر — د/ حسن فكرى منصور
- خطر يهدد حياتك اسمه: الكرش — د/ حسن فكرى منصور

النشرات والأبحاث العلمية :

- تحفة العروس ونزهة النفوس — لعبد الله التجانى
تحقيق: محمد إبراهيم الدسوقى

- المراجع الأجنبية :

- MEN'S HEALTH, Dr. STEVE CARROLL.
- THE NATURAL BEAUTY BOOK, GUYTON. ANITA.
- 500 CONSEILS POUR VOTRE BEAUTÉ.
- 1000 HEALTH & BEAUTY HINTS.
- NUTRITION FOR SKIN, HAIR AND NAILS, JUDITH SWARTH.
- FAT ATTACK, JUDITH WILLS.
- 50 WAYS TO LOSE TEN POUNDS. JOAN NORBIAK, R.D., M.P.H.